

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP
ZUHUD AL-GHAZALI UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP
HEDONIS (KONSUMTIF) PADA SISWA**



Oleh :

Sulistianingsih, S.Sos.I
NIM: 1520310106

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Ilmu Agama Islam
Program Studi Interdisiplinari Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA
2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistianingsih, S.Sos.I.
NIM : 1520310106
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 06 April 2017

Saya yang menyatakan,



Sulistianingsih, S.Sos.I.

NIM: 1520310106

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistianingsih, S.Sos.I.
NIM : 1520310106
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 06 April 2017

Saya yang menyatakan,



Sulistianingsih, S.Sos.I.

NIM: 1520310106



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

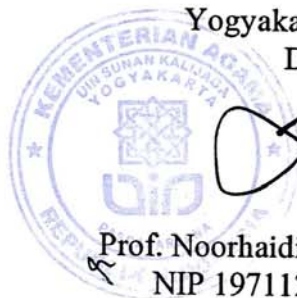
PENGESAHAN

Tesis Berjudul : EFEKTIFITAS KONSELING ISLAMI
MENGUNAKAN KONSEP ZUHUD AL-GHAZALI
UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP HEDONIS
(KONSUMTIF) PADA SISWA
Nama : Sulistrianingsi, S.Sos.I.
NIM : 1520310106
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 21 April 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister
Agama (M.Ag.)

Yogyakarta, 9 Mei 2017

Direktur,



Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D.
NIP 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS KONSELING ISLAMI
MENGUNAKAN KONSEP ZUHUD AL-GHAZALI
UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP HEDONIS
PADA SISWA

Nama : Sulistianingsih, S.Sos.I
NIM : 1520310106
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 21 April 2017

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua : Najib Kailani, S.Fil, M.A, Ph.D

Pembimbing/ Penguji : Dr. Suyadi, S.Ag, MA

Penguji : Dr. Mohammad Yunus, LC, M.A

Diuji di Yogyakarta pada tanggal 21 April 2017

Waktu : 09.00 s.d 10.00

Hasil/ Nilai : 89,33

IPK : 3,67

Predikat : Sangat Memuaskan

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada, Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

***EFEKTIVITAS KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP ZUHUD
AL-GHAZALI UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP HEDONIS PADA
SISWA***

yang ditulis oleh:

Nama : Sulistianingsih, S.Sos.I
NIM : 1520310106
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS)
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister *Interdisciplinary Islamic Studies*.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 06 April 2017
Pembimbing,



Dr. Suvadi, M.A.

ABSTRAK

Sulistianingsih, “Efektivitas Konseling Islami Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis Pada Siswa”. Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2017.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peluang memanfaatkan konsep keilmuan Islam sebagai materi layanan konseling Islami di sekolah untuk mengurangi gaya hidup hedonis konseli yang menganut gaya hidup berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa SMA Sains Al-Qur'an di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Sehingga siswa lebih sederhana dalam memilih gaya hidupnya dan dapat menyeimbangkan antara urusan dunia dengan akhirat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu eksplorasi dan eksperimen. Eksperimen ini menggunakan *one group pretest and posttest design*, yang melibatkan siswa kelas X dan XI di SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala gaya hidup hedonis, angket, observasi dan wawancara. Data yang terkumpul dari analisis menggunakan uji beda *Wilcoxon signed rank test* diperoleh hasil dengan nilai $\text{sig. } 0.012 < 0,05$ dengan $Z = -2.524$. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gaya hidup hedonis siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling, sedangkan hasil mean sebesar 1.6363 menjadi 1.3538, ini juga menunjukkan terdapat selisih skor antara sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah *treatment*. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa konseling Islami dengan menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat menurunkan gaya hidup hedonis siswa.

Penelitian ini berkesimpulan bahwa konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat mengurangi gaya hidup hedonis siswa di SMA Sains Al-Qur'an Yogyakarta. Sehingga pemikiran siswa menjadi lebih baik lagi dalam memilih gaya hidupnya, dan siswa dapat menyeimbangkan urusan dunia dan akhirat dalam kehidupan sehari-harinya.

Kata kunci : Konseling Islami, Konsep Zuhud Al-Ghazali, Gaya Hidup Hedonis

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar kita yaitu Muhammad SAW, para keluarga, dan shabatnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh manusia yakni agama Islam. Semoga di hari akhir nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan *syafaatnya*. Amin.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat tentang konseling rational emotive behaviour therapy berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri siswa di Mts N Wonokromo Pleret Bantul. Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Berkat daya upaya serta bantuan, bimbingan maupun arahan dan instruksi dari berbagai pihak dalam proses penyusunan tesis ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil, Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Program Magister Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi* (IIS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Roma Ulinnuha, M.Hum., selaku Sekretaris Program Pascasarjana Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi* (IIS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Suyadi, M.A., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dengan penuh kesabaran, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh dosen dan karyawan Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi* (IIS) Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Pengasuh Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta yang selalu memberikan do'a dan motivasi kepada penulis.
8. Bapak K.H Ahmad Misbachul Munir Muslim Pengasuh Hikmah Kamilah Petunjungan Brebes, yang telah memberikan do'a dan bimbingannya.
9. Ibu Lu'luatul Chizanah, S.Psi., MA., selaku dosen psikologi UGM sekaligus *expert judgment* dalam penelitian ini.
10. Bapak Mahfudl Sidiq Muhaat, S.T., selaku Kepala sekolah SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta
11. Guru BK dan Pembina Asrama SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta (Bu Enggal, Pak Alwi, Bu Eni dan Pak Wahid) yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
12. Kepada kedua observer penelitian ini Nur Huda & Muhimmatus Syarifah yang telah membantu dan meluangkan waktunya.

13. Bapak Kusen dan Ibu Tatisah tercinta, terimakasih sudah memberikan kepercayaan selama ini untuk selalu semangat dalam menuntut ilmu.
14. Adik-adikku tersayang (Ro'aeni, Rifki Trio Oktavian dan Firdaus 'Alamul Aziz. S.E) yang tak henti-hentinya memberikan dukungan moril dan materil serta motivasi untuk kesuksesan kakaknya ini. Serta seluruh keluarga yang selalu mendukung dalam menyelesaikan studi ini.
15. Suamiku tersayang Hara Permana, M.Pd., yang telah setia menemani dalam keadaan suka dan duka serta memotivasi dalam setiap proses menyelesaikan studi ini.
16. Dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Bu Nurjannah, Bu Casmini Pak Said Hasan Bashri, Pak Muhsin Kalida, Pak Nailul Falah, Pak Zen Musyirifin, Pak Abdullah, Pak Ichwan, Pak Irsyadunnas, Pak Abror Shodiq, Pak Slamet dan lain-lain yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam melanjutkan studi ini.
17. Teman-temanku tersayang (Kak Nasrina Nurfahmi, Kak Al-Riza Ayu Rinanda, Kak Mayda, dan Kak Ratna) yang selalu memberikan semangat dari awal proses perkuliahan sampai studi ini dapat diselesaikan.
18. Teman- teman TPA Darussalam Masjid Sirojuddin, Mancasan Lor Condong Catur (Pakde Shoheh, Pak Imron, Pak Sofyan, Pak Afif, Bu Royana, Dek Sasya, Dek Lina, Dek Esti, Dek Rotul dan Dek Ulfa) yang selalu memotivasi dalam menyelesaikan tesis ini.

19. Serta teman-teman seperjuangan Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Reguler B 2015 (Puput, Mba Enik, Bunda Suwi, Mba Novi, Yu Sri, Mba Tyas, Mas Wahyudi, Mas Suryadi, Mas Topan, Mas Azhari, Ka Unun, dan Ka Nurodin) yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini. Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya penulis hanya bisa memohon kepada Allah SWT semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 15 April 2017

Hormat Saya

Sulistianingsih, S.Sos.I

PERSEMBAHAN

TESIS INI DI PERSEMBAHKAN KEPADA :

- 1. Bapak, Ibu, Suami dan Adik-Adikku Tercinta**
- 2. Almamater Tercinta Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**
- 3. Seluruh Pemerhati dan Praktisi Bimbingan Konseling Islam**

MOTTO

“Berzuhudlah pada dunia, niscaya Allah akan mencintaimu. Dan berzuhudlah terhadap apa yang ada di tangan manusia, niscaya kamu akan di cintai oleh manusia”. (H.R. Thabrani, Ibnu Majah, Hakim dan Baihaqi dari Sahal bin Saad).¹

¹ Al-Ghazali, *Terjemah Ihya 'Ulumuddin Jilid VIII*, Penerjemah : H. Moh Zuhri dkk, (Semarang : CV Asy Syifa, 1994), hlm. 254.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR TIM PENGUJIAN.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PERSEMBAHAN	xii
MOTTO	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian	10
1. Penelitian Eksplorasi.....	11
a. Sumber Data.....	11
b. Teknik Analisis Data	11
2. Penelitian Eksperimen.....	12
a. Desain Penelitian	12
b. Variabel Definisi Operasional	13
c. Lokasi dan Subyek Penelitian.....	15
d. Prosedur Penelitian	16
 BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Gaya Hidup Hedonis.....	34
1. Definisi Gaya Hidup Hedonis	34
2. Perkembangan Gaya Hidup Hedonis	36
3. Gaya Hidup Hedonis dalam Pandangan Islam	38
4. Aspek-aspek Gaya Hidup Hedonis	40
5. Ciri-ciri Gaya Hidup Hedonis	41
6. Faktor-faktor yang menyebabkan Gaya Hidup Hedonis	42
7. Dampak Gaya Hidup Hedonis.....	44
8. Metode Mengurangi Gaya Hidup Hedonis.....	45
B. Remaja	47
1. Definisi Remaja	47
2. Periode dan Aspek-aspek Perkembangan Remaja ja	47

a. Perkembangan Fisik.....	47
b. Perkembangan Emosi Remaja	48
c. Perkembangan Sosial Remaja.....	48
d. Perkembangan Moral Remaja.....	49
e. Perkembangan Kepribadian Remaja	50
3. Karakteristik remaja	50
C. Konsep Zuhud dan Implementasinya dalam Konseling Islami	51
1. Konsep Zuhud Remaja.....	51
a. Definisi Zuhud.....	51
b. Pembagian Zuhud	54
c. Aspek-aspek Zuhud.....	55
d. Tujuan dan Fungsi Konsep Zuhud	57
e. Fadhillah Zuhud.....	58
2. Konseling Islami	59
a. Definisi dan Fokus Konseling Islami	59
b. Tujuan dan Fungsi Konseling Islami	62
c. Metode dan Langkah-langkah Konseling Islami.....	64
d. Penerapan Konsep Zuhud dalam Konseling Islami.	68
D. Pengaruh Konseling Islami Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis	69
E. Hipotesis	71

BAB III PEMBAHASAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Penelitian Eksplorasi.....	72
1. Konsep Zuhud Al-Ghazali	72
a. Hakikat Konsep Zuhud Al-Ghazali.....	73
b. Aspek-aspek Zuhud Al-Ghazali.....	80
c. Fungsi Konsep Zuhud Al-Ghazali	82
d. Karakteristik Konsep Zuhud Al-Ghazali.....	83
2. Analisis Pemikiran Konsep Zuhud Al-Ghazali	84
B. Hasil Penelitian Eksperimen	88
1. Persiapan Penelitian	88
2. Pelaksanaan Penelitian	89
a. Pelaksanaan Uji Coba Manipulasi	89
b. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	90
c. Pelaksanaan Seleksi Subyek dan Pembentukan Kelompok.....	95
d. Pelaksanaan Konseling Islami (Manipulasi).....	101
3. Deskripsi Subyek Penelitian	107
4. Analisis Data Kuantitatif (Uji Hipotesis)	110
5. Analisis Data Kualitatif.....	112
a. Data Angket	112
b. Data Observasi	115
c. Data Wawancara	119
C. Pembahasan	122

D. Keterbatasan Penelitian.....	127
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	128
B. Saran-saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA	131
DAFTAR TABEL.....	135
DAFTAR LAMPIRAN.....	140
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	185

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala Gaya Hidup Hedonis Sebelum Uji Coba, 27.
Tabel 2	Hasil Validasi Uji Skala Gaya Hidup Hedonis, 28.
Tabel 3	Skala Gaya Hidup Hedonis Setelah Uji Coba, 29.
Tabel 4	Hasil Validasi Uji Skala Gaya Hidup Hedonis, 90.
Tabel 5	<i>Blue Print</i> Skala Gaya Hidup Hedonis Setelah Uji Coba, 92.
Tabel 6	Reability Statistics, 94
Tabel 7	Interpensi Nilai r , 95.
Tabel 8	Data Hasil <i>Pretest</i> Gaya Hidup Hedonis, 96.
Tabel 9	Kategori Gaya Hidup Hedonis, 100.
Tabel 10	Pelaksanaan Konseling Islami Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali, 102.
Tabel 11	Wiloxom Signed Ranks Test, 110.
Tabel 12	Test Statistics, 111.
Tabel 13	Descriptive Statistics, 112.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul Konseling Islami dengan Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali, 135.
Lampiran 2	Materi Modul Konseling Islami Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali, 148
Lampiran 3	Keyakinan Disfungsional dan Pemikiran Adaptif, 157.
Lampiran 4	<i>Try Out</i> Skala Gaya Hidup Hedonis, 158.
Lampiran 5	Skala Gaya Hidup Hedonis, 162
Lampiran 6	Angket Gaya Hidup, 166.
Lampiran 7	Permainan 4 Kuadran, 167.
Lampiran 8	Angket Pemahaman Diri, 168.
Lampiran 9	Pedoman Observasi, 169.
Lampiran 10	Permainan 4 Kuadran, 170.
Lampiran 11	Pedoman Wawancara, 171.
Lampiran 12	Hasil Validasi Uji Skala Gaya Hidup Hedonis, 173.
Lampiran 13	<i>Blue Print</i> Skala Gaya Hidup Hedonis Setelah Uji Coba, 175.
Lampiran 14	Output of Reability, 177.
Lampiran 15	Descriptive Statistics, 178.
Lampiran 16	Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subyek, 179.
Lampiran 17	Kerangka Teori, 180.
Lampiran 18	Surat Izin Penelitian Kampus, 181.
Lampiran 19	Surat Keterangan Penelitian Sekolah, 182.
Lampiran 20	Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian, 183.

Lampiran 21	Surat Keterangan Evaluasi Modul Efektivitas Konseling Islami Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis Siswa, 184.			
Lampiran 22	Dokumentasi	Foto	Penelitian,	186.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap umat Islam diwajibkan untuk menuntut ilmu dari lahir sampai ke liang lahat. Islam juga mewajibkan setiap umatnya untuk berpendidikan. Pada dasarnya pendidikan mempunyai nilai yang sangat berarti bagi kehidupan, hal ini dapat dilihat dari zaman Rasulullah Saw pendidikan diadakan di mana saja, sehingga sampai zaman modern sekarang ini pendidikan dijadikan sebagai pola ukur kehidupan di masyarakat, bangsa dan negara.²

Dalam sistem pendidikan lebih baik sesuai dengan perkembangan zamannya, baik itu dari segi pengajaran, media dan materi yang diberikan. Hal ini agar tujuan dan cita-cita bersama dapat diwujudkan melalui pendidikan di Indonesia. Di Negara Indonesia tidak terlepas dari sistem pendidikan Islam yang mayoritas penduduknya memeluk agama Islam, hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada generasi baru agar perilaku dan sikap dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari nilai-nilai Islam di zaman modern ini. Terlebih di zaman modern ditengah derasnya arus globalisasi ini, banyak generasi baru yang mudah mengikuti budaya dari luar.³

² Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Perspektif Islam*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), 23.

³ *Ibid.*, hlm .23.

Globalisasi menimbulkan banyak dampak positif maupun negatif, terutama Indonesia yang masih menjadi negara berkembang. Dampak positif dari globalisasi yaitu memberikan inspirasi-inspirasi baru tersebut untuk mengadopsi program-program pendidikan dari luar Indonesia. Selain itu kurikulum yang harus menyesuaikan zaman, artinya tidak boleh kurikulum lama. Karena zaman yang serba canggih dan modern, hal ini salah satu dampak yang positif di dalam dunia pendidikan.⁴

Hal ini bertujuan agar kurikulum pendidikan tidak dianggap ketinggalan zaman dengan kurikulum yang baru yang dianggap sesuai dan mampu menjawab tantangan global. Karena setiap negara pasti memandang pentingnya pendidikan untuk perkembangan zaman yang menopang berdiri dan berkembangnya suatu perkembangan negara. Zaman modern atau era modern ini membuat pertumbuhan perekonomian negara yang lumayan pesat.⁵

Selain dampak positif yang timbul, dampak negatif juga terjadi yaitu gaya hidup yang mulai bergeser dari budaya asli, pola hidup konsumtif dan hedonis, dan terciptanya jurang pemisah antara individu berkecukupan dan individu kekurangan. Gaya hidup remaja menyukai hal yang prosesnya singkat dan cepat, sehingga remaja mayoritas tidak menyukai hal yang mempunyai sifat statis.⁶

⁴ Ahmad Anwar, "Tadbir : Islam dan Globalisasi Pendidikan, *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, IAIN Walisongo Semarang, No. 1, (Februari 2015), 3.

⁵ *Ibid.*, hlm. 3.

⁶ Ahmad Anwar, "Tadbir : Islam dan Globalisasi Pendidikan.....4

Remaja lebih mudah mendapatkan informasi tentang *fashion* melalui berbagai media, seperti media televisi dan internet. Masa remaja mempunyai rasa penasaran yang lebih besar dari sebelumnya, sehingga banyak hal-hal baru yang ingin dicobanya, seperti model dan gaya yang lagi *update* pada masanya. Hal ini dikarenakan mental remaja yang pada saat itu dapat dipepengaruhi oleh banyak faktor, baik itu dari dalam maupun dari luar remaja sendiri (intern dan ekstern). Hal yang berasal dari dalam diri remaja itu dapat dilihat dari kurangnya kepercayaan diri remaja dan masih banyak faktor dalam diri lainnya. Sedangkan faktor dari luar remaja dapat bersumber dari keluarga remaja itu sendiri, tempat remaja bergaul baik teman nyata maupun dunia maya (sosial media).⁷

Gaya hidup remaja sekarang erat dengan perilaku konsumtif, karena remaja lebih banyak menggunakan barang-barang yang sedang terkenal dan mengikuti kebiasaan yang dilakukan oleh kebanyakan orang. Remaja yang konsumtif akan cenderung kurang mampu menimbang memilah dan memilih mana kebutuhan yang sekiranya perlu dibeli atau tidak, dan lebih mengedepankan keinginan sendiri dari pada kebutuhan. Gaya hidup remaja kini terjebak dalam kehidupan konsumtif, dengan mudah membeli barang-barang yang terkenal. Hal ini dapat dilihat dalam kebiasaan sehari-harinya remaja lebih memilih membeli makanan, pakaian, perangkat elektronik, hiburan seperti menonton film dan sebagainya. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar tidak ketinggalan *trend*

⁷ *Ibid.*, hlm.4.

dan akhirnya rasa ingin memperlihatkan barang-barang yang dibelinya ke temannya akan muncul dalam diri remaja.⁸

Pelaku gaya hidup konsumtif tidak sedikit yang menjadi hedonis, karena kurangnya pemahaman agama yang diberikan sejak dini. Terlihat dari banyaknya jumlah remaja yang gemar berbelanja tanpa menghiraukan seberapa besar penghasilan yang orangtua dapatkan, dalam hal ini berlaku kepada semua remaja yang ada di Indonesia baik yang berada di sekolah umum atau sekolah yang dalam satu yayasan dengan pondok pesantren. Remaja yang tinggal di pondok pesantren juga tidak menuntuk kemungkinan untuk mengikuti *trend* terbaru.⁹

Anak yang tinggal di pondok pesantren merupakan bagian dari generasi penerus bangsa yang harus ditolong dalam segi karakter dan pendidikan agar dapat berkembang dengan baik sehingga nantinya anak akan memberikan contoh yang baik bagi anak-anak yang lain dan berguna bagi kemajuan bangsa terutama dunia pendidikan. Latar belakang anak masuk pondok pesantren sangat beraneka ragam dan budaya dari tempat mereka tinggal. Sehingga lingkungan di pondok pesantren akan membentuk perilaku dan gaya hidup anak tersebut.¹⁰

⁸ Supсилоani dan Risnawati Sembiring, “Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan sebuah Studi Kasus pada Remaja di Sun Plaza Medan,” *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, (Januari 2015), 65.

⁹ David Chaney, *Life Styles Sebuah Pengantar Komprehensif : Gaya Hidup dan Struktur Sosial*, (Yogyakarta: Lembaga Penerbit Jalasutra, 1996), 55-56.

¹⁰ Wawancara dengan Pembina Asrama SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 16:00 di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

Daerah istimewa Yogyakarta sebagai kota pelajar juga tidak luput dari gaya hidup hedonis. Selain fasilitas kota yang memang memadai juga pergaulan yang semuanya ada di Yogyakarta. Berdasarkan penelitian yang Pengaruh budaya pada kalangan remaja begitu terlihat sangat jelas dan nyata. Hal ini terlihat ketika remaja berada pada posisi terhimpit arus globalisasi dan remaja sedang mengalami krisis identitas mengenai baik atau buruk, salah atau benar, karena remaja sekarang akan lebih mudah mengenal dunianya melalui lingkungan di sekitarnya. Sehingga remaja merasa sangat antusias terhadap adanya hal-hal baru di sekitarnya.¹¹

Budaya gaya hidup hedonis sudah terlihat pada siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah akhir. Budaya tersebut sudah menjadi pegangan hidup siswa, banyak nilai-nilai luhur kemanusiaan menjadi luntur bahkan hilang. Kepekaan sosial siswa terancam luntur manakala selalu mempertimbangkan untung dan rugi dalam bersosialisasi. Siswa menjadi sangat tidak peduli yang mengakibatkan ketika ada orang yang sungguh membutuhkan bantuan hanya bisa menyembunyikan diri karena tidak ingin berkorban.

Konseling kelompok adalah suatu layanan konseling yang diberikan secara kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, guna mengentaskan masalah individu sehingga dapat menjalani

¹¹ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 10:00 di Kantor SMA Wahid Hasyim Yogyakarta.

perkembangan berikutnya dengan lebih mudah.¹² Selain itu dalam praktik konseling kelompok akan ditambahkan konsep zuhud Al-Ghazali yang terdapat dalam terjemah kitab *ihya 'ulumuddin*. Hal ini berdasarkan kebiasaan di pesantren yang mempelajari kitab *ihya 'ulumuddin*.

Berdasarkan hasil *pra-research*, beberapa gaya hidup hedonis yang dipraktekan oleh siswa SMA di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta adalah mengikuti trend masa kini dan masih dikatakan konsumtif. Hal tersebut dikarenakan siswa yang senang membeli barang dengan model terbaru, memakai perlengkapan pribadi dengan merk-merk tertentu, berpakaian dengan model yang sedang kekinian. Sehingga siswa cenderung boros menggunakan uang untuk membeli barang-barang yang kurang bermanfaat, serta mempunyai pandangan bahwa kebahagiaan adalah ketika semua yang diinginkan dapat terwujud dengan materi.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari guru BK bahwa masalah yang sering dialami siswa adalah boros dan mengikuti trend, sehingga dalam hal ini guru BK sudah kehabisan cara untuk membantu siswa dalam hal gaya hidup tetapi secara kenyataan hal tersebut tidak diperbolehkan di pondok pesantren. Anak seringkali meminta dengan paksa kepada keluarganya untuk membeli barang yang diinginkannya, ada juga yang sampai berbohong kepada orangtuanya.¹³

¹² Dhen Pratama Wisudaningtyas, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan *pendekatan rational emotive behavior therapy* (REBT) terhadap perilaku hedonis pada siswa SMP," *Jurnal Pendidikan*, No. 2, (Juni 2016), 3-4.

¹³ Wawancara dengan Pembina Asrama SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 16:00 di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

Dengan adanya gaya hidup konsumtif siswa yang tinggal di pondok pesantren, maka di sini peneliti mencoba membantu untuk mengurangi gaya hidup tersebut dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-ghazali. Pendekatan tersebut tepat digunakan karena gaya hidup hedonis itu berawal dari lingkungan sehingga kurang adanya kesederhanaan. Selain itu konsep zuhud Al-Ghazali sudah dipelajari siswa-siswi melalui pengajian rutin kitab ihya ‘ulumuddin di pondok pesantren. Sehingga konsep zuhud Al-Ghazali harapannya dapat dijadikan materi layanan konseling Islami untuk mengurangi gaya hidup hedonis pada siswa dari sisi ini terlihat peran konseling Islami yaitu untuk menghidupkan kembali nilai-nilai keislaman. Oleh sebab itu peneliti tertarik meakukan penelitian ini, dengan judul “Efektivitas Konseling Islami Menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis (Konsumtif) pada Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu:
 “Apakah konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat mengurangi gaya hidup hedonis (Konsumtif) siswa?”

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis konseli.

2. Kegunaan Penelitian

Secara teoritik kegunaan penelitian adalah untuk memberikan sumbangan baru bagi perkembangan pengetahuan mengenai konseling Islam dengan konsep zuhud Al-ghazali dalam mengurangi gaya hidup hedonis remaja yang tinggal di pondok pesantren. Dengan kata lain bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai paradigma alternatif dalam mengurangi gaya hidup hedonis remaja pada umumnya dan gaya hidup hedonis anak yang tinggal di pondok pesantren pada khususnya. Secara praktik hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan aksiologi bagi pengurus lembaga pondok pesantren atau lembaga kesejahteraan sosial anak untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling Islami di pondok pesantren.

D. Kajian Pustaka

Pertama, Supsilan dan Risnawati Sembiring,¹⁴ dengan judul "Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan Sebuah Studi Kasus Pada Remaja Di Sun Plaza Medan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

¹⁴ Supsilani dan Risnawati Sembiring, "Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan sebuah Studi Kasus pada Remaja di Sun Plaza Medan", *Jurnal Anthropolos: Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, (Januari 2015), 64.

faktor-faktor pendorong penampilan remaja meniru artis atau tokoh idolanya, mengetahui aktivitas remaja saat meniru penampilan idolanya, melihat dari proses terbentuknya kelompok atau komunitas remaja dapat meniru penampilan dari idolanya, dan mengetahui apa saja topik pembahasan remaja saat berkumpul dengan komunitasnya. Penelitian tersebut memiliki relevansi terhadap penelitian ini, yakni adanya kesamaan dalam hal pembahasan gaya hidup hedonis pada kalangan remaja, sehingga penelitian ini mempunyai kemiripan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Kesamaan kajiannya gaya hidup hedonis remaja. Perbedaannya adalah penelitian tersebut hanya melihat kasus yang terjadi pada remaja terkait gaya hidup hedonis akibat globalisasi, sedangkan penelitian ini, mengurangi gaya hidup remaja di sekolah dengan menggunakan konseling Islami dengan menggunakan konsep zuhud.

Kedua, penelitian dengan judul "Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif pada Pramugari Maskapai Penerbangan X". Penelitian ini ditulis oleh Nesa Lydia Patricia.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh positif gaya hidup terhadap gaya hidup hedonis pada Pramugari Maskapai Penerbangan "X". Penelitian ini mempunyai kesamaan dari segi pengaruh gaya hidup hedonis pada remaja. Perbedaannya terletak pada pengaruh positif gaya hidup hedonis terhadap

¹⁵ Nesa Lydia Patricia & Sri Handayani, "Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Pramugari Maskapai Penerbangan X", *Jurnal Anthropos: Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, (Juni 2014), 10.

perilaku konsumtif. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat berapa besar pengaruh positif yang dialami pramugari yang berperilaku konsumtif, sedangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi gaya hidup hedonis pada siswa di sekolah.

Ketiga, penelitian berjudul, "Kritik Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern: Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Descartes (Upaya Memperkuat Bangunan Konseling Islami)", yang ditulis oleh Ubaidillah Achmad.¹⁶ Penelitian ini berdasarkan pada prinsip dasar filosofis Descartes yang memengaruhi jagad filsafat modern dan jagad psikologi modern. Sedangkan dalam konteks al-Ghazali, peneliti akan meneliti gagasan umum al-Ghazali yang mengerucut pada prinsip dasar filosofisnya yang justru belum dijelaskannya. Sehingga terwujudnya individu yang mempunyai kepribadian dalam perspektif spiritual, intelektual, emosional, dan sikap. Hal ini dengan penelitian ini yaitu pandangan Al-ghazali, dalam konsep konseling Islami. Tetapi bedanya dengan penelitian Ubaidillah adalah dalam hal permasalahan yang lebih spesifik pada fenomena gaya hidup hedonis.

Keempat, Afdilla Sari dengan judul penelitian, "Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilatar belakangi adanya gaya hidup hedonisme

¹⁶ Ubaidillah Achmad, "Kritik Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern: Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Descartes (Upaya Memperkuat Bangunan Konseling Islami)", *Jurnal Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern*, No.1, (Juni 2013,), 71 & 75.

siswa di SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta dan adanya peluang konseling REBT untuk mengurangi gaya hidup hedonisme. Hasil penelitian ini yaitu bahwa REBT efektif menurunkan gaya hidup hedonisme di SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta. Adapun kesamaan dalam penelitian ini adalah dari segi permasalahan yang ditangani yaitu gaya hidup hedonis pada siswa sekolah menengah pertama, sedangkan perbedaannya terletak pada konseling yang digunakan yaitu dalam penelitian ini menggunakan teknik REBT sedangkan dalam penelitian ini yaitu menggunakan konseling Islami dengan konsep zuhud.¹⁷

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas maka diketahui bahwa belum ada penelitian dengan subyek kajian yang sama. Sejauh yang penulis temukan, subyek penelitian terkait gaya hidup hedonis pada umumnya adalah mahasiswa. Sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa SMA Sains Al-Qur'an di Pondok Pesantren Yogyakarta. Gaya hidup hedonis yang difokuskan dalam penelitian ini meliputi minat, opini dan aktivitas terkait pemenuhan kesenangan yang sifatnya jasmani, instan dan aktual yang dilambangkan dengan materi yang pada dasarnya memberi dampak negatif bagi perkembangan individu. Oleh karena itu, berangkat dari masih sedikitnya penelitian terkait hal tersebut maka dalam penelitian ini mencoba untuk

¹⁷ Afdilla Sari, "Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta," Tesis: bimbingan Konseling Islam, (Maret 2016), ix.

menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan konseling Islami dengan konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa SMA Sains Al-Qur'an di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

E. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua tahap dan menggunakan dua jenis penelitian. Tahap pertama, menggunakan jenis penelitian eksplorasi. Dan tahapan kedua, menggunakan jenis penelitian eksperimen.

1. Penelitian Eksplorasi

Penelitian eksplorasi adalah tahap pertama yang digunakan dalam penelitian ini. Alasannya karena bertujuan untuk merumuskan konsep kebahagiaan sebagai sumber dalam menyusun manipulasi yang akan digunakan dalam penelitian eksperimen. Oleh karena itu, dalam tahap penelitian ini akan mengkaji lebih dalam (*explore*) mengenai konsep zuhud, sehingga ditemukan konstruk-konstruk yang menjadi ciri khas dari konsep zuhud Al-Ghazali.

a. Sumber Data

- 1) Data primer dalam penelitian ini adalah Terjemah Ihya Ulumuddin, Ringakasan Ihya Ulumuddin.
- 2) Data sekunder dalam penelitian ini adalah sumber informasi yang tidak langsung mempunyai wewenang dan tanggung jawab terhadap informasi yang ada padanya. Sumber data

sekunder yang digunakan yaitu refensi tentang zuhud yang lainnya, sehingga menjadi pelengkap sumber primer.

b. Teknik Analisis Data

Setelah data di eksplorasi, kemudian data di analisis dengan menggunakan analisis isi, yaitu penguraian data, pengkonsepan, dan penyusunan kembali dengan cara baru. Adapun langkah-langkah analisis isi yang ditempuh meliputi, *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*.¹⁸

Pertama, *open coding*, yaitu penelitian melakukan analisis meliputi, identifikasi, kategorisasi dan penguraian beberapa data penting yang diteliti. Langkah yang pertama ini digunakan dalam mengidentifikasi, dan mengkategorisasi, serta menguraikan secara detail mengenai konsep zuhud Al-Ghazali.

Kedua, *axial coding*, yaitu peneliti melakukan tahap menghubungkan berbagai penemuan hasil *open coding* ke dalam bentuk susunan baru yang lebih jelas dengan mengaitkan antar kategori menjadi kategori yang lebih luas. Langkah kedua ini, peneliti menghubungkan hasil identifikasi dan kategorisasi konsep zuhud Al-Ghazali, sehingga diperoleh konsep zuhud yang lebih jelas.

Ketiga, *selective coding* yaitu peneliti melakukan proses pemilihan kategori inti kemudian mengembangkan menjadi

¹⁸ Anselm Strauss dan Juliet Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif: Tata langkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 51.

konsep yang lebih sistematis dengan mengintegrasikan seluruh hasil temuan. Pada tahap ketiga ini, konsep zuhud dalam Islam hasil *axial coding* ditelaah ulang, dengan cara memilih kategori inti yang kemudian disusun secara sistematis dan dikembangkan dengan memperhatikan aspek-aspek yang terkandung dalam konsep zuhud Al-Ghazali.

2. Penelitian Eksperimen

Konsep zuhud al-Ghazali hasil penelitian eksplorasi disusun menjadi materi konseling Islami dan kemudian diujicobakan atau dieksperimenkan ke dalam pelaksanaan konseling di sekolah. Uji coba ini diterapkan kepada siswa yang mempunyai karakteristik tertentu, yang bertujuan untuk mengurangi gaya hidup hedonis yang siswa alami.

a. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen, alasan menggunakan eksperimen yaitu bertujuan menguji coba keefektifan konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa. Uji coba ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif yang diterapkan kepada 8 (delapan) SMA Sains Al-qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan tujuan untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa.

Langkah awal yang dilakukan adalah pemeriksaan awal (*pre-test*) untuk mengetahui gaya hidup hedonis siswa. Kedua, pemberian *treatment* atau manipulasi. Ketiga, pemberian *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan gaya hidup hedonis yang dialami siswa. Dengan demikian, dalam penelitian ini menggunakan *one group pre and posttest design* (desain perlakuan ulang), yang digambarkan dalam kerangka sebagai berikut :

Desain penelitian Eksperimen

Y ₁	X	Y ₂
----------------	---	----------------

Keterangan :

Y₁ : Hasil *pre-test*

Y₂ : Hasil *post-test*

X : Perlakuan/manipulasi

b. Varibel dan Definisi Operasional

Variabel adalah obyek yang menjadi sasaran, penyelidikan, obyek selanjutnya disebut sebagai gejala, yaitu gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenisnya maupun tingkatnya. Secara sederhana variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Adanya variabel ini dapat membedakan antara subyek satu dengan yang lainnya, karena di dalam variabel

mempunyai karakteristik yang bervariasi, sehingga melalui variabel dapat menggambarkan keadaan subyek yang diteliti.¹⁹

Apabila dilihat dari kedudukannya, maka variabel terbagi menjadi dua, yaitu *dependent variable*, dan *independent variable*. *Dependent variable* merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi oleh *independent variable*, sedangkan *independent variable* merupakan variabel yang mempengaruhi *dependent variable*.²⁰ Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah gaya hidup hedonis, sedangkan variabel *independent*nya adalah konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali.

Setelah mengidentifikasi variabel, maka langkah selanjutnya adalah membuat definisi operasional dari masing-masing variabel. Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang diamati. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel adalah:

1) Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup hedonis dapat diartikan etika atau pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan utama hidup. Hal ini sesuai dengan filsafah etika hedonisme yang mengatakan, bahwa kesenangan atau

¹⁹ Sutriso Hadi, *Metodologi Riset*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, 303.

²⁰ Fred, Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral*, terj. Landung R. Simatupang, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), . 43.

kenikmatan realitas hidup yang tak perlu dihindarkan dan setiap orang suka merasakan kesenangan atau kenikmatan. Bagi para penganut etika hedonisme, kesenangan atau kenikmatan merupakan nilai tertinggi dalam hidup mereka. Sadar atau tidak, banyak remaja yang menempatkan kenikmatan material sebagai nilai tertinggi didalam hidup mereka.²¹ Gaya hidup hedonis dalam penelitian ini adalah masih dalam kategori konsumtif.

2) Konseling Islami konsep zuhud Al-Ghazali

Konseling Islami konsep zuhud Al-Ghazali dapat diartikan sebagai pemberian layanan bimbingan konseling Islami secara kelompok kepada beberapa siswa tentang bagaimana memahami fitrah diri, hidup zuhud dan memaknai hidup dengan menjalaninya tidak berlebihan. Di mana dalam penerapannya, konseling Islami menggunakan konsep zuhud sebagai materi untuk membantu siswa dalam menemukan makna dalam menjalani hidup dengan bergaya hedonis, hal ini agar pemahamannya tentang makna gaya hidup hedonis bernuansa Islami.

Konseling Islami yang digunakan, dimodifikasi dengan teknik restrukturasi kognitif, yaitu melibatkan identifikasi, evaluasi dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan

²¹ E.B. Surbakti, M.A. "*Kenalilah Anak Remaja Anda*" (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), . 238.

disfungsional dengan menggunakan strategi seperti membantah secara logis, pertanyaan sokratik, dan tugas rumah. Pemberian konseling Islami diberikan sebanyak empat kali pertemuan, dengan masing-masing pertemuan sebanyak tiga sampai empat sesi di mana masing-masing pertemuan dilaksanakan selama kurang lebih 90-120 menit.

c. Lokasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Sains Al-Qur'an Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Wahid Hasyim, No. 3, Gatot, Condongcatur, Depok, Sleman Yogyakarta. Sampel untuk penelitian eksperimen yaitu siswa SMA di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) Berada pada rentang usia siswa tingkat SMA yaitu 15-18 tahun
- 2) Teridentifikasi memiliki gaya hidup konsumtif yang berpengaruh negatif terhadap perkembangan individu, dengan ciri-ciri siswa pada umumnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkumpul, bermain dan bergaul dengan teman sebayanya sehingga individu menjadi sangat terikat oleh norma kelompok sebaya.

d. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian ditempuh melalui prosedur yang di dalamnya memuat tiga tahapan, yaitu tahap awal, pelaksanaan dan akhir. Berikut ini penjelasannya.

1) Tahap Awal

Pada tahap awal dilakukan dengan kegiatan: (1) penyusunan skala gaya hidup hedonis; (2) penyusunan modul atau manipulasi; (3) telaah ulang modul; (4) perizinan, meliputi pihak Universitas dan SMA. Kegiatan penyusunan skala gaya hidup hedonis merupakan bagian dari kegiatan penyusunan instrumen sebagai alat pengumpulan data penelitian. Penyusunan modul dilakukan agar memudahkan peneliti selama menjalankan eksperimen. Karena di dalamnya terkandung tahapan-tahapan dalam pemberian intervensi.

Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan kegiatan telaah ulang terhadap modul yang sudah dipersiapkan, dengan memperhatikan masukan-masukan dari dosen pembimbing dan pihak-pihak yang berkompeten di bidangnya. Kegiatan perijinan juga masuk dalam tahap awal persiapan penelitian, karena dibutuhkan surat resmi untuk mendapatkan izin penelitian.

Pada tahap awal dilaksanakan kegiatan: 1) penyusunan modul; 2) telaah ulang modul; 3) penyusunan skala gaya hidup

hedonis; 4) uji coba skala. Penyusunan modul ditujukan untuk merumuskan materi yang digunakan dalam memberikan perlakuan kepada subyek penelitian.

Dengan demikian, perlu dilakukan telaah ulang modul, dengan memperhatikan perbaikan dari dosen pembimbing dan beberapa pihak yang sekiranya dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk merevisi modul tersebut.

Adapun penyusunan skala gaya hidup hedonis bertujuan untuk menyusun instrumen penelitian sebagai alat tes, yang digunakan untuk mengetahui tingkat gaya hidup hedonis. Sedangkan uji coba skala dimaksudkan untuk menguji validitas dan reabilitas instrumen penelitian

2) Tahap Pelaksana

Sesuai dengan penelitian yang telah dipilih, maka dalam pelaksanaannya, penelitian ini ditempuh melalui tiga tahapan. Pertama, tahap uji coba dan *pre-test* serta pembentukan kelompok. Kedua, tahap pemberian *treatment*. Ketiga, tahap pemberian *post-test*.

Tahap uji coba meliputi aktivitas pengujian modul dan skala yang telah disusun. Uji coba modul dimaksudkan agar modul benar-benar dapat difahami oleh subyek penelitian. Sedangkan uji coba skala dimaksudkan untuk mengetahui tingkat validitas dan reabilitas dari skala yang telah disusun.

Uji coba skala menggunakan teknik *try out* terpakai. Data yang telah didapat dari uji coba tersebut sekaligus digunakan sebagai data *pre-test* dengan cara mengambil 8 (delapan) siswa yang skor gaya hedonisnya tinggi, setelah itu 8 siswa tersebut dibentuk menjadi kelompok.

Selanjutnya pelaksanaan konseling dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok (intervensi), yang mengacu pada modul atau panduan layanan yang telah direvisi. Setelah pemberian perlakuan atau intervensi maka secepatnya subyek dikenai *post-test*. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari adanya variabel pengganggu karena adanya rentang waktu atau jeda setelah diberi intervensi, sehingga peningkatan skor gaya hidup hedonis benar-benar diakibatkan intervensi.

3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdiri dari tahap analisis data, pembahasan, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik dengan bantuan program *SPSS version 16.0*. Uji statistik yang dimaksud adalah dengan menggunakan uji beda *wiloxon signed ranks test*. Dengan diketahuinya hasil beda ini, dapat dijadikan acuan guna menjawab hipotesis yang dirumuskan melalui interpretasi data yang dilakukan.

Selanjutnya, dari hasil analisis tersebut dibahas secara menyeluruh berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, sehingga dapat diketahui kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini. Selain itu, berdasarkan pembahasan ini pula disusun beberapa saran terkait penelitian yang telah dilakukan dari awal sampai akhir.

4) Manipulasi

Manipulasi merupakan ciri khas dari penelitian eksperimen, yang berfungsi sebagai perangsang untuk merubah kondisi subyek penelitian, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya keefektifan manipulasi yang dirumuskan. Sesuai dengan prosedur penelitian yang telah direncanakan, pemberian manipulasi kepada subyek penelitian dilaksanakan pada tahap pelaksanaan konseling. Manipulasi dalam penelitian ini adalah pemberian layanan konseling Islami yang dilakukan secara kelompok 8 (delapan) siswa yang memiliki gaya hidup hedonis. Dengan kata lain, metode yang digunakan dalam manipulasi ini adalah konseling kelompok.

Oleh karena itu, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan manipulasi ini, *Pertama*, Konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggung jawab untuk mengambil peran aktif dan direktif dalam memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan

konseling. Sehingga konselor harus memiliki ketrampilan yang kreatif dan inovatif.

Kedua, Ko-konselor berperan sebagai seseorang yang membantu konselor dalam menjalankan perannya sebagai pemimpin kelompok. Bertugas sebagai observer yang mengamati dan mencatat dinamika terjadi selama pelaksanaan konseling, sehingga lebih dimengerti keadaan kelompok dan seluruh anggotanya. Sehingga sebelum konseling dilaksanakan, ko-konselor diberi *training* mengenai pelaksanaan konseling.

Ketiga, konseli berperan sebagai siswa yang aktif dalam seluruh proses konseling dan mengambil tanggung jawab untuk membuat perubahan dalam dirinya sendiri maupun perubahan dalam diri anggota kelompok lain. Peran konseli dalam konseling kelompok adalah sebagai agen penolong bagi anggota lain, yang salah satu tugasnya adalah turut berperan aktif dalam menciptakan suasana keakraban kepercayaan antara anggota.

Keempat, Karakteristik terapeutik adalah hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri, serta menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Hal ini dikarenakan sasaran utama konseling kelompok adalah menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan kemandirian

konseli dalam menyelesaikan persoalan kini dan mendatang, bukan pada pemecahan permasalahan konseli.

Kelima, Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok dimodifikasi dengan teknik *cognitive restructuring*. Dengan langkah identifikasi, evaluasi dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan disfungsi melalui strategi seperti membantah secara logis, pertanyaan sokratik dan tugas rumah.

Keenam, Materi yang disusun berdasarkan hasil temuan dari penelitian eksplorasi yang telah dilaksanakan. Penelitian eksplorasi yang dimaksud adalah pengkajian mengenai konsep kebahagiaan al-Ghazali yang dapat dimasukkan dalam materi layanan konseling Islami.

Ketujuh, Pemberian konseling Islami dilakukan selama empat kali pertemuan oleh konselor. Dalam konseling kelompok ini peneliti bertindak sebagai konselor yang didampingi oleh seorang observer. Berikut adalah gambaran secara umum tentang ketiga pertemuan yang dimaksud, adapun penjelasan lebih detail disajikan pada lampiran.

a) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama, bertema “perkenalan dan pemahaman diri”. Pertemuan ini konselor menciptakan *encounter* antar anggota dalam kelompok konseling, termasuk dengan konselor. Langkah awal yang dilakukan

konselor adalah dengan mengenalkan diri kepada seluruh anggota kelompok, kemudian dilanjutkan oleh masing-masing seluruh anggota kelompok.

Langkah kedua, pemahaman diri bagi seluruh anggota kelompok dilakukan menggunakan teknik cermin diri dari al-Ghazali melalui sebaran angket pemahaman fitrah diri. Kemudian dilanjutkan dengan menemukan gaya hidup siswa melalui angket yang diberikan kepada masing-masing subyek.

Langkah ketiga adalah penjelasan terkait gaya hidup hedonis dan faktor yang menyebabkan menganut gaya hidup hedonis. Konselor menjelaskan terkait definisi gaya hidup hedonis dan faktor-faktor yang menyebabkan hedonis. Selain itu konselor juga menjelaskan rendahnya tingkat ibadah dan pengendalian diri yang sangat berpengaruh terhadap gaya hidup konseli.

Langkah keempat adalah *story telling* dan menonton video terkait gaya hidup hedonis. Konseli menceritakan pengalaman pribadi terkait gaya hidup hedonis, kemudian dilanjutkan dengan menonton video hedonis yang diharapkan konseli dapat memahami dampak gaya hidup hedonis bagi perkembangan konseli.

b) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua, bertema “identifikasi dan evaluasi pikiran dan keyakinan yang disfungsional, serta menemukan makna kesederhanaan melalui konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali”.

Langkah pertama, pemahaman tentang konsep zuhud Al-Ghazali. Konselor menjelaskan gambaran umum mengenai konsep zuhud Al-Ghazali disertai contoh di dalamnya.

Langkah kedua, latihan pikiran dan keyakinan yang disfungsional yang menyebabkan gaya hidup hedonis. Dalam sesi ini menggunakan strategi membantah secara logis yang bertujuan untuk menemukan pikiran dan keyakinan yang adaptif.

Langkah ketiga, mendebat keyakinan negatif konseli dan memberikan tugas rumah yaitu latihan membangun kelekatan dengan Allah yang disadur dari konsep zuhud al-Ghazali.

Langkah keempat, mengevaluasi perilaku sehari-hari konseli. Melatih konseli mengevaluasi pikiran dan keyakinan disfungsional yang menyebabkan permasalahannya dan menemukan pikiran dan keyakinan adaptif dan melatih konseli membangun kelekatan dengan Allah SWT dengan konsep zuhud Al-Ghazali.

c) Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga, bertema “ modifikasi pikiran”. Langkah pertama pada pertemuan ini, konseli mempresentasikan tugas rumah. Langkah kedua, konselor memodifikasi fikiran dan keyakinan disfungsiional dengan mengganti yang lebih adaptif. Adaptif adalah mengedepankan dimensi spiritual, dalam hal ini menggunakan konsep zuhud al-Ghazali. Inti dari langkah ini adalah untuk melatih konseli untuk membuat keputusan tidak bergaya hidup hedonis.

Pada pertemuan ini berisi tiga kegiatan, yaitu (1) pembahasan makna tidak bergaya hidup hedonis, (2) latihan membuat keputusan untuk tidak bergaya hidup hedonis, (3) latihan membangun kelekatan dengan Allah SWT. Metode yang digunakan adalah metode diskusi, sehingga tidak bergaya hidup hedonis dan kelekatan dengan Allah yang ditentukan adalah berdasarkan pilihan individu sendiri dengan mempertimbangkan masukan dari seluruh anggota kelompok dan konselor.

Langkah ketiga, seluruh konseli membuat pernyataan diri dengan keyakinan agama untuk tidak bergaya hidup hedonis. Kemudian konselor memberikan tugas rumah berupa *diary* singkat. Langkah keempat,

pembahasan tugas rumah dan membangun aktivitas gaya hidup yang lebih positif. Melatih seluruh konseli menggunakan konsep zuhud al-Ghazali dalam kesehariannya. Rinci setiap tahapan manipulasi tercantum dalam lampiran.

d) Pertemuan keempat

Pertemuan keempat ini bertema “*new feeling and posttest*”. Langkah pertama dalam pertemuan ini adalah konselor mengajar konseli untuk merumuskan gaya hidup yang baru, dengan cara mengungkapkan pikiran baru konseli setelah mendapatkan intervensi. Masing-masing konseli diajak mengevaluasi sejauh mana perubahan gaya hidupnya dengan dibantu oleh konseli lain. Kemudian konselor memberikan gambaran gaya hidup yang baik dan masing-masing konseli memberikan pendapat terkait gaya hidup yang baik. Setelah itu konseli membuat komitmen untuk perubahan kearah yang lebih positif.

Langkah kedua dalam pertemuan ini adalah pemberian skala *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan gaya hidup konseli yang baru. Langkah yang terakhir adalah langkah ketiga yaitu penutup tujuannya untuk mengakhiri proses konseling kelompok. Dalam hal ini konselor meminta konseli untuk

menyampaikan saran dan kritik terkait intervensi yang telah dilakukan. Kemudian konselor mengucapkan rasa terimakasih dan permohonan maaf selama proses konseli dan mendo'akan konseli agar mampu membangun gaya hidup konseli yang baik untuk perkembangan konseli yang lebih maksimal.

5) Teknik Pengumpulan Data

Berikut adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini :

- a) Skala, yaitu alat pengumpulan data berupa gaya hidup hedonis. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat gaya hidup hedonis baik sebelum maupun sesudah perlakuan manipulasi.
- b) Angket, ditujukan kepada siswa yang terpilih sebagai anggota konseling. Angket ini diberikan ketika pemberian konseling berlangsung yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai pemahaman diri, yang dilakukan pada pertemuan pertama.
- c) Observasi, digunakan untuk memperoleh data atau informasi tentang dinamika perkembangan konseli selama pelaksanaan konseling Islami berlangsung, sehingga hasil perkembangannya atau penurunan tingkat gaya hidup

hedonis konseli tidak hanya diperoleh dari hasil tes skala gaya hidup hedonis.

- d) Wawancara, digunakan untuk memperoleh informasi mengenai perubahan yang dialami oleh konseli setelah pelaksanaan konseling. Teknik ini juga digunakan untuk memperoleh informasi sebagai evaluasi pada setiap pertemuan yang dilaksanakan. Wawancara juga berfungsi untuk menguatkan jawaban dari skala *posttest* yang diberikan di akhir proses konseling Islami. Selain itu, wawancara juga ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh informasi mengenai konseli yang akan disertakan dalam konseling dan gaya hidup dari kedelapan konseli yang dijadikan subyek dalam penelitian.

6) Pengukuran

Pengukuran gaya hidup hedonis dilakukan dengan menggunakan skala tersebut dirumuskan berdasarkan tiga aspek gaya hidup hedonis yaitu minat, aktivitas dan opini.

Minat merupakan sesuatu yang menarik dari lingkungan sehingga individu merasa senang untuk memperhatikannya. Minat di sini menyangkut ketertarikan terhadap barang-barang yang mahal dan mewah, perhatian khusus pada nilai prestise yang dimiliki suatu barang atau aktivitas serta keinginan untuk

melakukan berbagai aktivitas atau perilaku yang mewakili gaya hidup yang diinginkan.

Aktivitas merupakan suatu cara individu menggunakan waktunya yang berwujud tindakan nyata dalam kegiatan yang bertujuan mencari kesenangan semata dengan konsekuensi biaya yang cukup besar. Aktivitas dapat berupa berbelanja dengan harga mahal dan frekuensi yang cukup sering. Menghabiskan malam di tempat hiburan khusus dengan biaya mahal serta kegiatan rutin seperti makan, minum yang dilakukan di tempat-tempat tertentu dengan biaya besar dan menimbulkan kesan mewah.

Opini adalah tanggapan baik lisan maupun tulisan yang diberikan individu tentang dirinya sendiri dan produk-produk yang berkaitan dengan kesenangan hidupnya. Opini merupakan cara pandang individu untuk membela dan mempertahankan gaya hidup tersebut, opini sekaligus menjelaskan apa saja hal-hal yang diperlukan atau harus dilakukan menunjang gaya hidupnya. Untuk lebih jelasnya mengenai instrument yang dijadikan alat pengukuran gaya hidup hedonis, berikut ini disajikan sebaran item yang termuat dalam skala gaya hidup hedonis yang belum diuji coba.

Skala disusun dengan menggunakan bentuk skala Likert yang di dalamnya terdapat lima notasi pilihan jawaban, yaitu

sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada skala tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Pada item *favorable*, jawaban SS diberikan skor 5, S diberikan skor 4, KS diberikan skor 3, TS diberikan skor 2 dan STS diberikan skor 1.
- b) Pada item *unfavorable*, jawaban SS diberikan skor 1, S diberikan skor 2, KS diberikan skor 3, TS diberikan skor 4 dan STS diberikan skor 5.

Untuk lebih jelasnya mengenai instrumen yang dijadikan alat pengukuran gaya hidup hedonis, berikut ini disajikan item yang termuat dalam skala gaya hidup hedonis yang belum diuji coba (*terlampir*).

7) Validitas dan Reabilitas

Skala gaya hidup hedonis yang telah disusun, diuji agar dapat diketahui apakah skala tersebut valid dan reliabel atau tidak. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut mengukur apa yang harus diukur, sehingga mampu mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat dan cermat.²² Sedangkan dikatakan reliabel apabila alat tersebut memberikan hasil ukuran yang konsisten, stabil, dan dapat dipercaya.

²² Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Cet. Ke-IV, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 7.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content*), model validitas melibatkan *professional judgement*. Selain itu peneliti juga melakukan *try out* pada skala gaya hidup hedonis dengan analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada SPSS 16.0.

Validasi skala gaya hidup hedonis dilakukan menggunakan *judgement* dimana selaku ahli dalam hal ini adalah Lu'luatul Chizanah, S.Psi., MA. dosen psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM). Skala yang diuji sebelumnya melalui tahap validitas isi melalui penilaian ahli, sehingga skala ini dapat disimpulkan telah memiliki validitas yang dapat dipertanggungjawabkan. Selain menggunakan *judgment* ahli validitas skala juga dilakukan dengan menggunakan uji coba skala pada 40 peserta yang memiliki karakteristik sama dengan subyek. Analisis yang digunakan dalam uji coba skala yaitu dengan menggunakan uji validitas item total dengan menggunakan *product moment* dari Karl Pearson.

Uji reabilitas instrument dalam penelitian ini dinyatakan dengan menggunakan teknik *Cronbach Alpha* yang dalam pengelolaan datanya menggunakan bantuan SPSS *version*, 16.0. Uji reabilitas yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran benar-benar dipercaya. Dari uji

reabilitas tersebut, diperoleh indeks reabilitas sebesar 0,744. Angka tersebut menunjukkan bahwa item pernyataan adalah reliable. Hal ini dikarenakan indeks nilai alpha lebih besar dari standar minimal yaitu 0,744.

Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa dari 60 item, terdapat 45 item yang valid dan 15 item yang gugur. Item pernyataan dikatakan valid apabila *p-value* lebih kecil ($<$) dari 0,05. Pembacaan *p-value* adalah pada skor item total dari masing-masing pernyataan dengan menggunakan tingkat signifikan 5% dengan taraf sebesar 0,312.

8) Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik untuk mengetahui efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan Al-Ghazali dalam mengurangi gaya hidup hedonis yang mengalami gaya hidup yang berlebih. Analisis yang dimaksud adalah uji beda *wilcoxon signed rank test*, yang bertujuan untuk mengetahui apakah konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan Al-Ghazali dapat mengurangi gaya hidup hedonis atau tidak. Uji beda dilaksanakan dengan bantuan program *SPSS 16.0*.

Teknik analisis kualitatif berguna untuk mendeskripsikan hasil penelitian kualitatif yang berfungsi untuk memberikan gambaran lebih luas terkait gaya hidup

hedonis siswa SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta sebelum mendapatkan intervensi. Selain itu teknik analisis kualitatif juga akan memperkuat atau memperlemah hasil penelitian kuantitatif. Analisis kualitatif adalah analisis data berdasarkan hasil yang berupa informasi, uraian dalam bentuk bahasa prosa dan kemudian dikaitkan dengan data-data lain.

Analisis data kualitatif deskriptif juga digunakan untuk mengungkap keadaan perkembangan konseli selama konseling Islami berlangsung dari pertemuan pertama sampai terakhir. Dalam analisis ini menggunakan metode interview dan observasi terhadap subyek penelitian. Dengan demikian, melalui analisis ini dapat diketahui dinamika perkembangan gaya hidup hedonis konseli dari beberapa kegiatan yang dilakukan dalam konseling Islami. Analisis data terkait gaya hidup hedonis menggunakan ukuran gejala pusat dan presentase. Kedua teknik analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel 2010 dan SPSS 16.0.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis. Lokasi pelaksanaan pengujian di SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta, dengan mengambil 8 (delapan) konseli yang mempunyai gaya hidup hedonis. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua jenis penelitian. Tahap pertama, penelitian eksplorasi terhadap konsep zuhud Al-Ghazali. Hal ini bertujuan untuk menyusul manipulasi dalam pelaksanaan penelitian eksperimen. Tahap kedua, penelitian eksperimen yaitu bertujuan menguji efektivitas konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis konseli.

Merujuk pada hasil olah data statistik, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Diterimanya hipotesis membuktikan bahwa konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat mengurangi gaya hidup hedonis. Hal ini dibuktikan dengan adanya temuan dari skor uji *wiloxom signed ranks test* sebesar -2.524 dengan *p-value* 0.012 (<0.05). temuan data statistik berupa penurunan skor gaya hidup hedonis konseli dapat diketahui dari menurunnya rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttes*, yaitu dari 1.6363 menjadi 1.3538.

Konsep zuhud Al-Ghazali yang bernuansa praktis, memudahkan subyek penelitian dalam memahami dan mempraktikkan konsep tersebut

dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya arahan atau nasihat untuk bercermin diri, syukur, qana'ah, sederhana dan cinta kepada Allah SWT. Dengan kata lain, perubahan jiwa, perasaan dan pikiran untuk menjadi yang lebih baik. Hal inilah yang mampu mengurangi gaya hidup hedonis masing-masing subyek.

B. Saran-saran

Merujuk pada pelaksanaan dan temuan hasil penelitian di atas, perlu adanya beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak berkaitan dengan konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis konseli. Berikut dibawah ini penjelasannya:

1. Selain konsep zuhud Al-Ghazali masih banyak lagi khazanah keilmuan Islam, yang dikaji dan digunakan sebagai materi dalam pemberian layanan konseling kepada konseli pada khususnya, dan masyarakat luas pada umumnya. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya diperlukan pengkajian yang lebih luas mengenai keilmuan Islam, sehingga memperkaya khazanah keilmuan bimbingan konseling Islam dan materi yang diberikan dalam layanan konseling lebih berkembang, terutama kajian-kajian keislaman tentang Al-Ghazali yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini.
2. Jumlah pertemuan dalam konseling kelompok yang hanya 11 sampai 12 kali sesi konseling dirasa kurang maksimal, karena diperlukan usaha yang serius dan kontinu dalam rangka merubah pikiran dan

keyakinan disfungsional subyek. Untuk itu, dalam penelitian selanjutnya perlu penambahan pertemuan sesi konseling.

3. Perubahan yang terjadi pada konseli hanya sebatas kognitif saja, tidak sampai pada afektif karena membutuhkan waktu yang lama jika sampai perubahan kearah afeksi.
4. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol, sebagai pembanding dari kelompok eksperimen. Oleh karena itu, penurunan yang dialami oleh subyek penelitian belum bisa dipastikan seratus persen bersumber dari manipulasi yang diberikan, sehingga perlu adanya kelompok kontrol untuk menguji keefektivan konseling Islami dalam mengurangi gaya hidup hedonis pada penelitian selanjutnya yang memiliki tema yang sama.
5. Subyek yang diikut sertakan dalam penelitian ini hanyalah beberapa siswa yang sednag menempuh pendidikan di sekolah menengah atas. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut yang mengikut sertakan subyek penelitian yang lebih luas, seperti siswa menengah pertama, mahasiswa atau masyarakat umum. Dengan demikian, layanan konseling Islami yang diterapkan untuk menurunkan gaya hidup konsumtif individu benar-benar teruji keefektivitasannya.
6. Hasil temuan yang menunjukkan bahwa konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali berhasil mengurangi gaya hidup konsumtif konseli, dapat digunakan sebagai acuan bagi para konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah atau di

pesantren untuk mengembangkan layanan konseling yang lebih bernuansa Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- A Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," *Journal of Muslim Mental Health*. 2008.
- A Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003.
- Abu Bakar Barja, *Psikologi Konseling dan teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah Psikologis, Pribadi, Orang Lain dan Kelompok*, Jakarta: Studi Press, 2004.
- Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, cet. 5, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003.
- Afdilla Sari, "Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta," Tesis: bimbingan Konseling Islam, Maret 2016.
- Ahmad Anwar, "Tadbir : Islam dan Globalisasi Pendidikan, *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, IAIN Walisongo Semarang, No. 1, Februari 2015.
- Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Perspektif Islam*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005.
- Al-Faqih Abul Laits As-Samarqandi. *Tanbihul Ghafilin Nasehat Bagi Yang Lalai (Tanbihul Ghafilin)*, terj: Abu Juhaidah, Jakarta: Pustaka Amani, 1999.
- Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin Menghidupkan kembali ilmu-ilmu Agama Dunia dan godaannya*, terjemah : Ibnu Ibrahim Ba'adillah, Jakarta : Republika, 2012. Kairo Mesir : Dar Al-Hadist, 2004.
- Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid 4*, cet ke-4 terj: Ismail Yakub, Singapore : Pustaka Nasional Pte Ltd, 1998.
- Al-Ghazali, *Terjemah Ihya 'Ulumuddin Jilid VIII*, Penerjemah : H. Moh Zuhri dkk, Semarang : CV Asy Syifa, 1994.
- Al-Habib Umar bin Hafidz, *Amal Pemusnah Kebaikan Ringkasan Bab Muhlikat Ihya 'Ulumuddin*, Jakarta: Dar al-Faqih, 2009.
- Anselm Strauss dan Juliet Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif: Tata langkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

- Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001.
- A Hurlock Elizabeth, *Psikologis Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1999.
- D.S Vitalis, "Layanan Konseling Kelompok," *Diklat Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI*, Madiun, t.p. 2008.
- David Chaney, *Life Styles Sebuah Pengantar Komprehensif: Gaya Hidup dan Struktur Sosial*, Yogyakarta: Lembaga Penerbit Jalasutra, 1996.
- Deriansyah D dan Anita, "Potret Gaya Hidup di Kalangan Mahasiswa (Study Pada Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)," *Journal of Sosiologie*. No. 3, Januari 2013.
- Dewan Bahasa dan Pustaka, *Dewan Masyarakat Volume 39*, Universitas Michigan, 2001.
- Dhena Pratama Wisudaningtyas, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) terhadap perilaku hedonis pada siswa SMP," *Jurnal Pendidikan*, No. 2, Juni 2016.
- E.B. Surbakti, M.A. "Kenalilah Anak Remaja Anda", Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009.
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar, Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*, Kanisius, Yogyakarta, 1989.
- Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar, Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*, Kanisius, Yogyakarta, 1989.
- Fred, Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral*, terj. Landung R. Simatupang, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- H. Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta : Logos Wacana Ilmu, 1997.
- H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan Luar Sekolah*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawuf & Taqarub)*, Jakarta: Pustaka Atisa, 1992, 288.

Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-qur'an Majied Annur juz xxviii*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.

Imam Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, Beirut, Libanon : Dar Al Fikr, t.th.

Imam al-Ghazali, *Ihya ,,Ulumuddin*, Bandung: CV. Bintang Pelajar, t.t.

Imam Al-ghazali, *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin, penerjemah : Fudhailurrahman & Aida Humaira*, Jakarta: Sahara Publishers, 2007.

Imam S.& Hartati M, "Correlation Between Self Estem with tendency Hedonist Lifestyle of Student Diponogoro University". *Journal of Psychology*, Februari 2009.

Imam Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, Beirut, Libanon : Dar Al Fikr, t.th.

Ismail Yakub, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Singapura : Pustaka Nasional Pte. Ltd. 1998, jilid IV.

J. Scoot, J.M.G. Williams & A.T. Beck, *Cognitive Therapy in Clinical Practice: An Illustrative Casebook*, New York, Routledge, 1989.

Jalaluddin Rachmat, *Membuka Tirai Keajaiban, Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung : Mizan, 1991.

Jalaluddin Rahmat, *Membuka Tirai Keajaiban, Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung : Mizan, 1991.

K Bertens, *Etika: Hedonisme*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002.

K. Bertens, *Seri Filsafat Atmajaya*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1993.

Kalau Wara' adalah merupakan suatu sikap hidup dalam memilih yang halal semata, maka zuhud ialah suatu sikap hidup dalam mempergunakan yang halal yang sudah dimilikinya. M. Asywadi Syukur, *Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Bina Ilmu.

Lampiran Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014, *Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.

Latipun, *Psikologi Konseling*, Ed Ke-III, Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2006.

Lihat Oman Sukmana, *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002.

- M. Abbul Quasem, Kamil, *Etika Al-Ghazali, Etika Majemuk di Dalam Islam*, Bandung : Pustaka, 1988.
- M. Abul Quasem Kamil, *Etika Al Ghazali, Etika Majemuk di Dalam Islam*, Bandung : Pustaka, 1988.
- M. Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997.
- Melliyarti Syarif, *Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam terhadap Pasien*, Jakarta: Kementrian Agama RI, 2012.
- Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: teori dan aplikasinya untuk penelitian social dan humaniora*, Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012.
- Moh. Saifullah Al-.,Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Terbit Terang, 1998.
- Muhammad Ansori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik: Remaja dan Perkembangannya*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010.
- Nesa Lydia Patricia & Sri Handayani, "Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Pramugari Maskapai Penerbangan X", *Jurnal Anthropos: Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, Juni 2014.
- P.S Richards & A.E Bergin, *A Spiritual Strategy for Conseling and Psychotherapy*, 2nd edition, Washington DC: American Psychology Association, 2006.
- Romdon, MA, *Tasawuf dan Aliran Kebatinan*, Yogyakarta : Lembaga Studi Filsafat Islam, 1993.
- Romdon, *Tasawuf dan Aliran Kebatinan*, Yogyakarta : Lembaga Studi Filsafat Islam, 1993.
- S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Cet. Ke-IV, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Silvita & Trisno Yuwono, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Arkola, 1995.
- Soenarjo, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta : Yayasan Penyelenggaraan Penterjemah dan Penafsir Al-Qur'an, 1971.

- Sudarsono, *Filsaat Islam*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Suharsimis Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Supsiloani dan Risnawati Sembiring, "Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan sebuah Studi Kasus pada Remaja di Sun Plaza Medan", *Jurnal Anthropolos: Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, Januari 2015.
- Susanto, A.B., *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*, Jakarta: Kompas, 2001.
- Susianto, Studi Gaya Hidup Sebagai Upaya Mengenali Kepentingan Anak Muda, *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, Jakarta : Grasindo, 1993.
- Suswita Roza, "Analisis Pengaruh Gaya Hidup", *Jurnal humaniora*, No. 2, Februari 2014.
- Sutriso Hadi, *Metodologi Riset*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Syaamil Al-Qur'an "*Special For Woman*", Bandung: departemen Agama RI SYGMA, 2005.
- Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rosda Karya, 2005.
- Syihab Al-Din Ahmad Ibn Rajab Al-Hambali, *Jami' al 'Ulum wa al-Hikam fi Syarh Khamsin Haditsan Min Jawami' al Kalima*, Beirut: Dar al-Kutb al-'Ilmiyah, 2007.
- Tabahan, *Muqodimah Ihya 'Ulumuddin*, Semarang: Toha Putra, t.th.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2007.
- Ubaidillah Achmad, "Kritik Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern: Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Descartes (Upaya Memperkuat Bangunan Konseling Islami)", *Jurnal Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern*, No.1, Juni 2013.
- W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Wawancara dengan Kepala Sekolah SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 10:00 di Kantor SMA Wahid Hasyim Yogyakarta.

Wawancara dengan Pembina Asrama SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 16:00 di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

Wawancara dengan Pembina Asrama SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 16:00 di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

Zakiah Derajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 1975.

Zaprulkhan, *Filsafat Umum Sebuah Pendekatan Tematik: Hedonisme*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada: 2013.

*Lampiran 1***MODUL****EFEKTIVITAS KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP
ZUHUD AL-GHAZALI UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP
HEDONIS PADA SISWA****A. Deskripsi Umum**

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana penerapan konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis. Dengan demikian, dalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali, yang meliputi tahap awal, pelaksanaan, dan akhir. Secara keseluruhan modul ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih 90-120 menit.

B. Tujuan

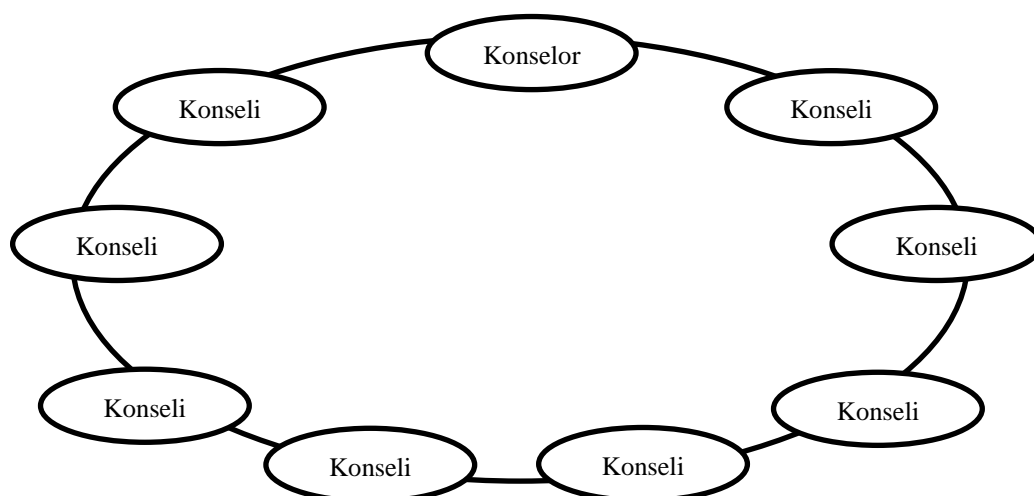
Tujuan utama dari konseling Islami ini adalah untuk mengurangi gaya hidup konsumtif yang menkati hedonis. Pada umumnya anak remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki latar belakang yang beragam sehingga hal tersebut sangat berpengaruh terhadap mudahnya remaja untuk mengikuti gaya hidup yang sedang kekinian. Hal ini dikarenakan remaja yang tinggal di pondok pesantren kurang memiliki filter dan konsep diri yang baik. Dengan adanya konseling Islami dengan konsep zuhud Al-Ghazali ini, diharapkan remaja mampu memahami pengertian, faktor, ruang lingkup dan dampak dari gaya hidup hedonis sehingga remaja dapat memilih dan menerapkan gaya hidup yang baik dalam kehidupannya. Selain itu remaja juga diharapkan dapat hidup dengan gaya yang tidak berlebihan bahkan dapat hidup sederhana dengan selalu menyeimbangkan dunia dan akhirat. Hal tersebut yang akan menunjang proses belajar dan pilihan gaya hidup yang baik bagi remaja.

C. Pelaksana

Pelaksana dalam modul ini adalah peneliti sendiri yang berperan sebagai konselor. Tugas konselor memimpin konseling dari awal sampai akhir, dengan dibantu oleh guru BK sebagai pendamping, dan seorang sebagai observer selama konseling dilaksanakan dari sesi pertama sampai terakhir. Adapun tempat pelaksanaan modul ini adalah di SMA Sains Al-Qur'an Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

D. Metode Konseling Islami

Metode yang digunakan menggunakan konseling kelompok, dengan anggota sebanyak 8 konseli yang disaring berdasarkan hasil diskusi dengan guru BK, dan skor *pre-test* gaya hidup hedonis. Dalam pelaksanaannya, konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggungjawab untuk mengambil peran aktif dan direktif dalam memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan konseling. Sedangkan anggota kelompok dituntut untuk terlibat aktif dalam seluruh proses konseling dan mengambil tanggung jawab untuk membuat perubahan dalam dirinya sendiri maupun perubahan dalam dirinya sendiri maupun perubahan dalam diri anggota kelompok lain. Adapun formasi duduk yang digunakan adalah dalam bentuk melingkar (lingkaran) untuk memungkinkan setiap anggota dapat berhadapan secara langsung.



Formasi Konseling Kelompok

E. Pembentukan Kelompok

Sebelum pelaksanaan konseling, tentunya perlu dipertimbangkan mengenai pembentukan kelompok konseling. Pembentukan kelompok dengan *one group pretest design* yang nantinya akan mendapatkan intervensi, tetapi tetap diberi kegiatan yang sifatnya permainan.

Teknis pelaksanaan pembentukan kelompok tersebut dengan masukan dari guru BK, pembina asrama dan *pra research* yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui gaya hidup hedonis siswa SMA. Dari masukan guru BK, pembina asrama dan hasil *pra research* diambil 8 siswa-siswi. Selanjutnya dilakukan tes awal atau uji coba dengan menggunakan skala gaya hidup hedonis, hasil uji coba tersebut digunakan juga sebagai data *pretest*. Kemudian delapan siswa tersebut diberikan intervensi berupa konseling Islami dengan konsep zuhud Al-Ghazali.

F. Teknis Pelaksanaan Konseling Islami

Pelaksanaan konseling ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan terdiri dari 3 sampai 4 sesi dalam rentang waktu selama empat minggu atau satu bulan. Berikut adalah deskripsi secara detail mengenai teknis pelaksanaan konseling Islami dengan konsep zuhud Al-Ghazali di SMA Sains Al-Qur'an Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta dari pertemuan pertama sampai keempat.

1. Pertemuan Pertama “Perkenalan dan Pemahaman Diri”

Pertemuan pertama dilaksanakan melalui 4 sesi. Berikut penjelasan lebih detail mengenai pelaksanaan kedua sesi yang dimaksud

a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : Perkenalan/membangun *ecounter* (hubungan yang mendalam antara pribadi lain, yang

menitikberatkan terhadap penghargaan pada sesama manusia, ketulusan hati, dan pelayanan) antara konselor dan konseli.

- 2) Tujuan : Tujuannya adalah agar konselor dan konseli bisa membangun hubungan yang baik, sehingga dapat terciptanya keakraban antara keduanya. Membangun hubungan yang akrab antar seluruh anggota kelompok, termasuk dengan konselor. Serta konseli memahami tujuan dari diadakannya konseling ini.
- 3) Metode : ceramah dan permainan/humor
- 4) Alokasi waktu : 30 menit
- 5) Prosedur /Langkah-langkah :
 - a) Konselor mengucapkan salam dan tersenyum
 - b) Konselor membuka konseling kelompok yang diawali dengan perkenalan diri kepada seluruh anggota kelompok
 - c) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya kelompok
 - d) Konselor memberikan satu lembar kertas yang sudah tersedia empat pertanyaan membentuk 4 kuadran
 - e) Masing-masing anggota diminta untuk mengisi empat kuadran tersebut dengan ketentuan: (a) kuadran I diisi dengan 3 ciri khas tentang dirinya, (b) kuadran II diisi dengan 3 kebiasaan yang sering dilakukan di sekolah, (c) kuadran III diisi dengan 2 hobi utama, dan (d) kuadran IV diisi dengan kriteria barang-barang yang disukai (merk).
 - f) Kertas dilipat menjadi 4 lipatan, sehingga menutup isian yang telah ditulis, lalu diserahkan kepada konselor dan dibacakan satu persatu.
 - g) Konselor mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk menebak isian yang dibaca oleh konselor
 - h) Konselor menanyakan kepada konseli terkait nilai/makna dari game tersebut

- i) Konselor memberikan hadiah berupa alat tulis (pulpen) kepada anggota yang berhasil menebak isian.

b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : Pemahaman Diri dan Menemukan Gaya Hidup
- 2) Tujuan : mengenalkan dan memahami tentang siapa diri sendiri, serta menemukan gaya hidup, nilai positif dan negatif masing-masing gaya hidup anggota kelompok
- 3) Metode : Pengisian angket dan diskusi
- 4) Alokasi waktu : 25 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor menjelaskan tentang bagaimana pemahaman diri yang mengacu pada dimensi spiritual dalam diri setiap individu sesuai dengan konsep Al-Ghazali
 - b) Konselor membagikan angket “bagaimana gaya hidup saya?” dan “Apa nilai positif dan negatif dari gaya hidup saya” (terlampir) kepada seluruh anggota kelompok.
 - c) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk mengisi angket sesuai dengan keadaan atau kondisi dirinya sendiri.
 - d) Seluruh anggota diberi kesempatan untuk mengemukakan gaya hidup yang dianutnya berdasarkan angket yang telah diisi.
 - e) Masing-masing anggota kelompok memberikan komentar terhadap gaya hidup yang dianut oleh anggota lainnya.
 - f) Konselor meyakinkan kepada seluruh anggota kelompok bahwa masing-masing individu boleh menganut gaya hidup masing-masing, asalkan bisa menyeimbangkan urusan dunia dan agama/akhirat.
 - g) Konselor memberikan gambaran secara singkat tentang teknik-teknik untuk menyeimbangkan gaya hidup dengan

urusan akhirat yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : Penjelasan terkait gaya hidup hedonis dan faktor yang menyebabkannya
- 2) Tujuan : harapannya agar konseli memahami definisi dari gaya hidup hedonis serta faktor yang menyebabkannya
- 3) Metode : ceramah dan diskusi
- 4) Alokasi Waktu : 20 menit
- 5) Prosedur/Langkah-langkah :
 - a) Konselor menjelaskan kepada konseli terkait definisi gaya hidup hedonis dan faktor-faktornya, seperti pengaruh teman sebaya, baik yang ada di dalam pondok pesantren maupun di luar pondok pesantren yang sangat berpotensi mempengaruhi gaya hidup konseli
 - b) Konselor mengeksplor sisi positif dan negatif dari media, baik internet, media sosial, TV, majalah dan lainnya yang dapat mempengaruhi pandangan konseli.
 - c) Konselor juga menjelaskan terkait rendahnya tingkat ibadah dan pengendalian diri yang juga sangat berpengaruh terhadap gaya hidup konseli
 - d) Konselor meminta konseli untuk memberikan tanggapan terkait gaya hidup teman-temannya yang ada di luar pondok pesantren.
 - e) Konselor meminta konseli untuk mengevaluasi terkait gaya hidup yang dianutnya selama ini dan bagaimana pengaruhnya terhadap kepribadian konseli.

d. Sesi Keempat

- 1) Kegiatan : *story telling* & menonton video terkait gaya hidup hedonis

- 2) Tujuan : konseli memahami dampak gaya hidup hedonis bagi perkembangan konseli
- 3) Metode : Diskusi
- 4) Alokasi Waktu : 45 Menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor dan konseli mendengarkan cerita dan menonton video yang menggambarkan kehidupan remaja saat ini, gaya hidup hedonis yang dianut serta efek dari gaya hidup hedonis
 - b) Setelah selesai mendengarkan cerita dan menonton video tersebut, konselor meminta kepada konseli untuk mengomentari keduanya.
 - c) Dari cerita dan menonton tersebut diharapkan konseli mampu memahami penyebab dan gaya hidup hedonis sehingga konseli mampu untuk mengeksplorasi keyakinan disfungsi lainnya selama ini yang telah menyebabkan konseli memilih gaya hidup hedonis
 - d) Konselor memberikan gambaran bahwa gaya hidup hedonis cenderung mengutamakan kesenangan jasmani dan duniawi tanpa memperhitungkan efek negatifnya
 - e) Konselor menjelaskan efek negatif dari gaya hidup hedonis seperti menghabiskan uang, malas belajar dan beribadah, melakukan sesuatu semaunya sendiri dan akan berusaha melakukan apapun untuk dapat mewujudkan gaya hidup hedonisnya
 - f) Konselor meminta konseli untuk mengoreksi gaya hidupnya dan efek dari gaya hidup yang selama ini dianutnya.

2. Pertemuan Kedua “Identifikasi dan Evaluasi pikiran dan keyakinan disfungsi, serta Menemukan makna kesederhanaan

melalui Konseling Islami menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali”

a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : pemahaman tentang konsep Zuhud Al-Ghazali
- 2) Tujuan : Menjelaskan tentang Hakikat Konsep Zuhud Al-Ghazali
- 3) Metode : Ceramah dan Permainan
- 4) Durasi waktu : 20 Menit
- 5) Durasi :
 - a) Konselor menjelaskan gambaran umum mengenai konsep zuhud Al-Ghazali
 - b) Konselor menjelaskan dampak apa saja yang terjadi apabila seseorang berhasil menjadi sederhana, dan juga sebaliknya, bagaimana dampak seseorang yang tidak hidup sederhana.
 - c) Konselor memberikan contoh dan cerita gamabarn seseorang yang berhasil dan gagal dalam menjalani hidup yang sederhana

b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : Latihan Identifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional yang menyebabkan gaya hidup hedonis
- 2) Tujuan : Mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional konseli yang berkenaan dengan permasalahannya, baik di lingkungan sekolah, asrama, keluarga, maupun masyarakat.
- 3) Metode : diskusi
- 4) Alokasi : 20 Menit
- 5) Prosedur :
 - a) Seluruh anggota diberikan selemba kertas dan alat tulis yang telah disediakan.

- b) Masing-masing anggota menulis seluruh problem atau masalah yang dialaminya di kertas tersebut.
- c) Hasil tulisan diserahkan kepada konselor untuk dibahas
- d) Problem-problem diidentifikasi penyebabnya oleh seluruh anggota kelompok dengan dipandu oleh konselor.
- e) Konselor menggeneralisasikan seluruh problem menjadi satu problem utama dengan meminta masukan dari seluruh anggota kelompok.
- f) Konselor dengan anggota kelompok menyepakati problem utama tentang permasalahan hidup yang secara garis besar mengandung seluruh problem-problem anggota kelompok.
- g) Problem yang telah disepakati bersama dibahas mengenai penanganannya pada sesi selanjutnya.
- h) Konselor membagi dua kelompok untuk mencari nilai positif dan negatif dari gaya hidup hedonis
- i) Hasil dari nilai positif dan negatif ini di tulis semua di papan tulis, kemudian setelah itu bagaimana sikap yang akan diambil konseli setelah mengetahui nilai tersebut (kognitif), tanya satu persatu.

c. Sesi Pertemuan Ketiga

- 1) Kegiatan : mendebat keyakinan negatif konseli
- 2) Tujuan : membentuk keyakinan konseli yang positif
- 3) Metode : diskusi dan konfrontasi
- 4) Alokasi waktu : 20 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menuliskan gaya hidup hedonisnya, alasan konseli menganut gaya hidup hedonis serta efek yang dirasakan konseli dengan menganut gaya hidup hedonis.
 - b) Konselor meminta kepada konseli untuk mengumpulkan tugas tersebut

- c) Konselor meminta konseli untuk memahami keyakinan negatifnya tersebut
- d) Konselor membantah keyakinan negatif konseli
- e) Konselor menjelaskan kepada konseli terkait efek dari keyakinan konseli yang negatif
- f) Konselor memberikan contoh keyakinan negatif terkait bagaimana konseli menanggapi kehidupan di sekitar konseli

d. Sesi Keempat

- 1) Kegiatan : Mengevaluasi perilaku sehari-harinya (mendekati zuhud/belum) & Tugas Rumah (Latihan membangun kelekatan dengan Allah SWT melalui konsep zuhud al-Ghazali)
- 2) Tujuan : Melatih konseli mengevaluasi pikiran dan keyakinan disfungsional yang menyebabkan permasalahannya dan menemukan pikiran dan keyakinan adaptif & Melatih konseli membangun kelekatan dengan Allah SWT dengan konsep zuhud Al-Ghazali
- 3) Metode : tanya jawab & tugas rumah
- 4) Alokasi : 30 Menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor mengulang kembali beberapa masalah atau problem yang telah disepakati bersama untuk dibahas lebih lanjut
 - b) Seluruh anggota dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai problem-problem yang telah disepakati tersebut
 - c) Konselor menyimpulkan beberapa solusi yang ditawarkan oleh seluruh anggota kelompok.
 - d) Konselor memberikan tugas rumah kepada seluruh anggota kelompok konseling berupa latihan membangun kelekatan

Allah SWT melalui tadabur al-Qur'an terkait ayat-ayat zuhud/elaborasi hadist zuhud yang sudah atau akan dipelajari

- e) Mencari dan mencatat salah satu ayat Al-Qur'an atau hadist yang terkait zuhud atau hidup sederhana, kemudian apa makna dibalik ayat/hadist tersebut
- f) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan memberikan respon mengenai tugas rumah

3. Pertemuan Ketiga “Modifikasi pikiran”

a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : Presentasi Tugas Rumah
- 2) Tujuan : Mengevaluasi Tugas Rumah
- 3) Metode : Diskusi
- 4) Alokasi : 20 Menit
- 5) Prosedur :
 - a) Seluruh anggota mereview perasaan, penilaian diri dan beberapa hal yang didapatkan selama sesi pertemuan konseling
 - b) Masing-masing anggota menyimpulkan langkah diri berdasarkan pada hasil dari sesi-sesi pertemuan sebelumnya dengan bantuan dan masukan dari anggota lain (hal-hal yang akan dilakukan atau dirubah untuk dapat mengurangi permasalahannya)
 - c) Masing-masing anggota membuat komitmen untuk pengembangan pribadi

b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : Latihan Modifikasi pikiran dengan keyakinan yang adaptif (melawan pikiran yang negatif)
- 2) Tujuan : mengurangi keyakinan yang negative dan lembar kerja
- 3) Metode : Diskusi dan Wawancara
- 4) Alokasi : 40 Menit

5) Prosedur :

- a) Kegiatan modifikasi pikiran ini adalah menggantikan keyakinan yang disfungsional dengan yang adaptif yaitu sesuai dengan konsep zuhud al-Ghazali
- b) Konselor memberikan ceramah terkait dengan zuhud (kisah zuhud orang yang menuntut ilmu, khususnya di pondok pesantren)
- c) Seluruh anggota kelompok berlatih memodifikasi pikirannya dengan mengganti yang adaptif
- d) Konselor memberikan lembar kerja modifikasi fikiran dan menjelaskan cara mengerjakannya (bentuk tabel)
- e) Dikumpulkan dan dibahas langsung secara keseluruhan

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : Pernyataan diri dengan keyakinan agama bentuk *diary* singkat (*diary* singkat sebagai tugas rumah)
- 2) Tujuan : melatih konseli membuat keputusan untuk mengatasi permasalahannya dengan pertanyaan diri untuk membangun hubungan kelekatan yang baik dengan sesama dan kepada Allah SWT
- 3) Metode : Diskusi dan Wawancara
- 4) Alokasi Waktu : 20 Menit
- 5) Prosedur :
 - a) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk merenungkan sejenak keyakinan adaptif yang sudah konseli temukan pada sesi sebelumnya
 - b) Konselor mrmpersilahkan kepada seluruh anggota kelompok dengan keyakinan keputusan untuk tidak mengalami permasalahan dan akan membangun kelekatan
 - c) Konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi pertemuan sebelum-sebelumnya.

- d) Konselor membagikan kertas tugas untuk menuliskan *diary* singkat konseli baik yang positif atau negatif.

d. Sesi Keempat

- 1) Kegiatan : Pembahasan tugas rumah dan membangun aktivitas gaya hidup yang positif
- 2) Tujuan : melatih konseli untuk menerapkan konsep zuhud al-Ghazali dalam kesehariannya dan Memotivasi konseli untuk selalu berhubungan dengan Allah SWT dan agar konseli mampu membangun aktivitas gaya hidup yang positif.
- 3) Metode : diskusi dan penugasan
- 4) Alokasi : 40 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor membahas tugas menulis *diary* singkat pada pertemuan sebelumnya dan mengevaluasi bersama
 - b) Masing-masing konseli diminta pendapatnya dan merefleksi aktivitasnya selama ini
 - c) Konselor mengajak konseli untuk berdiskusi terkait aktivitas gaya hidup yang memberikan efek positif bagi konseli
 - d) Konselor dan konseli merumuskan aktivitas yang harus disepakati oleh konseli untuk ditaati. Penugasan tersebut berupa mematuhi peraturan yang ada di Asrama seperti shalat berjamaah, setoran hafalan Al-Qur'an, belajar dan piket dengan penuh kesadaran
 - e) Konselor memberikan penjelasan bahwa konselor akan mengamati perkembangan aktivitas konseli

4. Pertemuan Keempat : *New Feeling and Posttest*

a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : *New Feeling*
- 2) Tujuan : merumuskan gaya hidup konseli yang baru
- 3) Metode : diskusi

- 4) Alokasi waktu : 20 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan pikiran baru konseli setelah mendapatkan intervensi
 - b) Masing-masing konseli mengevaluasi sejauh mana perubahan gaya hidupnya dengan dibantu oleh konseli lainnya
 - c) Konselor memberikan gambaran terkait gaya hidup yang baik dan meminta masing-masing konseli untuk berpendapat terkait gaya hidup yang baik
 - d) Masing-masing konseli membuat komitmen untuk perubahan kearah yang lebih positif

b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : *posttest*
- 2) Tujuan : mengetahui perkembangan gaya hidup konseli yang baru
- 3) Metode : pengisian skala
- 4) Alokasi waktu : 20 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor membagikan instrumen skala gaya hidup hedonis kepada setiap konseli
 - b) Konselor memberikan penjelasan terkait pengisian skala gaya hidup hedonis
 - c) Konselor meminta konseli untuk mengisi skala gaya hidup hedonis sesuai dengan pemahaman dan perubahan gaya hidup konseli setelah diberikan intervensi
 - d) Konselor meminta konseli untuk mengumpulkan instrumen tersebut setelah konseli selesai mengisinya

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : penutup
- 2) Tujuan : mengakhiri kegiatan intervensi

- 3) Metode : diskusi
- 4) Alokasi waktu : 20 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor meminta konseli untuk menyampaikan saran dan kritik terkait intervensi yang telah dilakukan
 - b) Konselor mengucapkan rasa terimakasih dan permohonan maaf selama proses konseli
 - c) Konselor mendo'akan konseli agar mampu membangun gaya hidup konseli yang baik untuk perkembangan konseli yang lebih maksimal.

G. Penutup

Pelaksanaan konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali Melalui pendekatan Cognitive restructuring yang bertujuan untuk mengurangi gaya hidup hedonis. Proses konseling Islami secara keseluruhan harus mendukung keberhasilan pencapaian tujuan dari masing-masing pertemuan. Secara umum, suasana selama berlangsungnya konseling Islami dapat dijadikan sebagai indikator keberhasilan proses konseling Islami sesuai dengan peran dari anggota atau konseli dan pemimpin kelompok atau konselor.

Al-hamdulillahi rabbil 'alamiin, dengan rahmat, hidayah dan *i'nayah* Allah SWT yang Maha Pengasih dan Pemurah, modul ini dapat diselesaikan. Dengan segala keterbatasan, tentunya modul ini masih sangat perlu penyempurnaan. Untuk itu modul ini sangat membutuhkan kritik dan saran dari semua pihak. Akhirnya, semoga modul ini mendapat barokah dari Allah SWT dan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak. Amin.

Lampiran 2

Materi 1

Gaya Hidup Hedonis

1. Apa itu Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan melalui aktivitas, minat, dan opini. Gaya hidup hedonis adalah pandangan hidup yang menganggap bahwa orang akan menjadi bahagia dengan mencari kebahagiaan sebanyak-banyaknya dan sedapat mungkin menghindari perasaan-perasaan yang menyakitkan. Hedonis merupakan ajaran atau pandangan bahwa kesenangan atau kenikamatan merupakan tujuan hidup tindakan manusia.²³

2. Faktor gaya hidup hedonis

Faktor internal penyebab gaya hidup hedonis adalah sikap terhadap gaya hidup hedonis, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, motif dan lemahnya keyakinan beragama. Sedangkan faktor eksternal seperti halnya teman sebaya, keluarga, kelas sosial dan kebudayaan.

Kemudahan dan kesenangan yang instan seperti halnya banyaknya super market, mall, tempat hiburan yang dibutuhkan oleh remaja. Alat-alat elektronik seperti halnya TV, HP, media sosial dan fasilitas internet telah memudahkan remaja untuk mencari apa saja yang individu inginkan. Selain itu, tuntutan pergaulan juga sangat mempengaruhi gaya hidup remaja.²⁴

3. Gaya Hidup Hedonis dalam Pandangan Islam

Gaya hidup hedonis adalah sebuah kepercayaan bahwa kesenangan adalah tujuan utama dalam hidup. Dalam bahasa Arab, hedonis disebut

²³ K Bertens, *Etika: Hedonisme*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), 249.

²⁴ Deriansyah D dan Anita, "Potret Gaya Hidup di Kalangan Mahasiswa (Study Pada Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)," *Journal of Sosiologie*. No. 3, (Januari 2013), 184-189.

dengan istilah “*Madzhab Al Mut’ah atau Madzhab Al Ladzzdza*”. Dalam kamus Al-Munawwir disebutkan bahwa hedonisme adalah sebuah aliran yang mengatakan bahwa sesungguhnya kelezatan dan kebahagiaan adalah tujuan utama dalam kehidupan.²⁵

Individu yang mengikuti gaya hidup hedonis berarti mereka lebih cenderung untuk menuruti hawa nafsunya tanpa memperdulikan norma agama dan norma masyarakat. Orang yang menganut gaya hidup hedonis akan berpandangan materialis, cinta dunia, tidak beriman kepada alam akhirat dan tidak memperdulikan nilai-nilai moral seperti kesederhanaan, kedermawanan dan tenggelam dalam kemewahan hidup.²⁶

Islam tidak mengajarkan untuk hidup hedonis, karena hedonis hanya mengejar modernitas fisik. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Hud ayat 116 yang artinya : “*Dan orang-orang yang zalim hanya mementingkan kenikmatan yang mewah yang ada pada mereka, dan mereka adalah orang-orang yang berdosa*” (Q.S. Hud:116).²⁷

Selain itu ada ayat Al-Qur’an yang menyindir perilaku hedonis ini, dalam Al-qur’an surat At-takatsur ayat 1-18 yang artinya : “*Bermegah-megahan telah melalikan kamu. Sampai kamu masuk ke dalam kubur. Jangan begitu, kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu).*

²⁵ Dewan Bahasa dan Pustaka, Dewan Masyarakat Volume 39, (Universitas Michigan, 2001), 29.

²⁶ Artikel oleh Abdul Manan dengan judul Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Umat Islam, diunduh pada tanggal 24 Desember 2016 pukul 15:30 WIB.

²⁷ Syaamil Al-Qur’an “*Special For Woman*”, (Bandung: departemen Agama RI SYGMA, 2005), 234.

Dan janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui dengan pengetahuan yang yakin. Niscaya kamu benar-benar akan melihat neraka jahim. Dan sesungguhnya kamu benar-benar akan melihatnya dengan 'ainul yakin. Kemudian kamu juga akan ditanyai pada hari itu tentang kenikamatan (yang kamu megah-megahan itu)”. (Q.S. At-Takatsur: 1-18).²⁸

Maksud dari kedua ayat di atas yaitu bahwa hidup meruah dapat mendorong manusia kepada berlebih-lebihan sehingga dapat menuju jurang dan kemaksiatan, kedzaliman dan berbuat dosa.²⁹ Selain itu ayat tersebut juga menerangkan akibat yang akan diperoleh manusia ketika berlomba-lomba untuk mengumpulkan materi dan bermegah-megahan, orang-orang tersebut pasti akan memperoleh adzab karena setiap orang akan mempertanggungjawabkan hartanya ketika di dunia.³⁰

4. Keyakinan Disfungsional Remaja terhadap Kehidupan yang mengarah ke Gaya Hidup Hedonis

Masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian identitas, sehingga remaja akan dihadapkan oleh berbagai macam pilihan. Remaja yang tidak mau dan mampu mengikuti gaya hidup yang kekinian, maka remaja akan merasa dikucilkan dan hanya memiliki sedikit teman yang memiliki nasib yang sama seperti mereka. Sehingga remaja mengikuti gaya hidup yang umum seperti yang teman-temannya. Dengan demikian remaja saat ini berlomba-lomba untuk mendapatkan label anak gaul,

²⁸ *Ibid.*, hlm. 600-601.

²⁹ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-qur'an Majied Annur juz x –xii*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), 105.

³⁰ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-qur'an Majied Annur juz xxviii*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), 186-190.

kekinian, hits yang semuanya termasuk dalam kategori gaya hidup hedonis.

Salah satu gaya hidup yang banyak dilakukan oleh remaja adalah kehidupan yang hedonis. Gaya hidup hedonis sebenarnya bukan berasal dari Indonesia, tetapi pada masa era globalisasi gaya hidup tersebut mempengaruhi kehidupan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena semakin majunya sistem teknologi dan komunikasi, maka mengakibatkan perubahan sosial semakin berkembang dengan cepat dan gaya hidup hedonis adalah bagian dari identifikasi perubahan sosial. Pelaku gaya hidup hedonis tidak hanya pada kalangan berada tetapi juga oleh setiap kalangan termasuk juga anak yang tinggal di pondok pesantren.

Materi II

Konseling Islami menggunakan Konsep Zuhud Al-Ghazali untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis

1. Konsep zuhud dan implementasinya dalam konseling Islami

Zuhud yang dimaksud di sini adalah berarti tidak merasa bangga atas kemewahan dunia yang telah ada ditangan, dan tidak merasa sedih karena kehilangan kemawah tersebut dari tangannya. Zuhud bukanlah putusnya hubungan dengan keduniaan, akan tetapi merupakan hikmah pemahaman yang membuat seseorang memiliki pandangan khusus terhadap kehidupan duniawi. Individu tetap bekerja dan berusaha, namun kehidupan duniawi itu tidak menguasai kecenderungan kalbunya dan tidak membuat individu mengingkari Allah.³¹ Dalam kehidupan remaja, zuhud terhadap dunia sangat dibutuhkan setidaknya mencoba untuk bersikap

³¹ M. Amin Syukur, *Zuhud di Zaman...*, hlm. 129.

zuhud agar gaya hidup remaja tidak berlebihan dan tidak mengenyampingkan urusan akhirat.³²

Berdasarkan paparan tersebut bisa disimpulkan bahwasanya bila remaja mempunyai gaya hidup hedonis, maka hidupnya akan semakin jauh dengan akhirat. Padahal tujuan hidup setiap orang Islam adalah untuk meraih Ridha dari Allah SWT. Sehingga hal ini dirasa sangat diperlukan sebuah terapi yang Islami untuk mengurangi gaya hidup yang berlebih pada remaja. Karena dengan adanya teknik yang tepat diharapkan hasilnya pun akan tepat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut ketika dikaitkan dengan gaya hidup hedonis tidak berlebihan jika suatu anggapan yang positif bahwa teknik pendekatan konseling Islami dengan konsep zuhud dalam membantu mengurangi gaya hidup yang berlebih. Karena dengan teknik konseling Islami dengan konsep zuhud diharapkan bisa mengubah keyakinan irasional menjadi rasional sepertimana yaitu keyakinan yang irasional terhadap diri sendiri yang merasa gaya hidupnya tidak berlebihan, jauh dari urusan akhirat dan lain sebagainya.

Penelitian ini menggunakan konsep zuhud dimana diharapkan dengan memasukkan unsur tentang kehidupan yang zuhud terhadap dunia tanpa mengenyampingkan akhirat dan ikhtiyar ke dalam *dispusting* (melawan keyakinan irasional dengan syukur) dapat mengubah pandangan

³² Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid 4*, cet ke-4 terj: Ismail Yakub, (Singapore : Pustaka Nasional Pte Ltd, 1998), 208.

seseorang bahwa dengan mencoba hidup zuhud akan berkurang gaya hidup yang berlebihan. Berdasarkan paparan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa adanya keefektifan antara konseling Islami dengan konsep zuhud dalam mengurangi gaya hidup yang hedonis pada remaja.

2. Tujuan dan Fungsi Konsep Zuhud

Zuhud dalam syari'at Islam mempunyai arti, menghindari perbudakan harta, tidak rakus dalam kemewahan dunia, mensyukuri semua nikmat dari Allah dan menerimanya dengan qana'ah, cenderung mengutamakan balasan akhirat, memilih hidup dengan sederhana karena percaya bahwa rizqi yang diterimanya datang dari Allah, dengan rajin berderma, sabar, menjauhi syubhat dan tidak meminta-minta.³³

Sehingga pada kesimpulannya ada dua keuntungan besar yang diharapkan dalam kehidupan zuhud, yaitu untuk memperoleh mahabbah kepada Allah dan kepada sesama manusia.³⁴

3. Fadhilah Zuhud

Zuhud merupakan perbuatan dari amal-amal terbaik maka akan mendapatkan gantinya di akhirat dengan berlipat ganda dan selalu ditambah oleh Allah SWT. Sebagaimana firman Allah yang artinya :
"Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami

³³ Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawuf & Taqarub)*, (Jakarta: Pustaka Atisa, 1992), 288.

³⁴ *Ibid.*, hlm. 299.

tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di dunia. (QS. 42 : 20) ”.

4. Cerita tentang Kehidupan Zuhud

Ajaran Zuhud yang Cocok untuk Zaman Sekarang

Imam Syadzii terkenal sebagai seorang sufi yang zuhud tetapi kaya raya. Pada suatu ketika, ada seorang sahabatnya yang merasa keheranan akan hartanya yang berlimpah, padahal ia terkenal sebagai orang yang zuhud. Ia biasa menggunakan pakaian yang mahal, minyak bertanya pada Imam Syadzili, “Wahai Syaikh, engkau terkenal sebagai sufi yang zuhud, mengapa pakaian dan kendaraan engkau selalu mewah dan mahal.

Sang imam tidak langsung menjawab, tetapi ia malah memberikan segelas air dan berkata, “Naiklah kuda tarik bersamaku dan selama perjalanan, kau perhatikan terus gelas itu agar jangan sampai tumpah.”

Sahabat itupun menuruti apa yang diperintah. Selama perjalanan ia perhatikan terus gelas itu sehingga tidak tumpah sampai kuda tarik itu berhenti. Setelah itu, Imam Syadzili bertanya, “Pemandangan apa yang kau lihat sejak dalam perjalanan tadi.”

Sahabat itu menjawab, “Aku tidak melihat apa-apa kecuali gelas yang aku perhatikan agar tidak tumpah.” Dengan tersenyum, Imam Syadzili menjelaskan, “Begitulah perumpamaanku dengan dunia. Walaupun memiliki banyak harta, tetapi hati dan perhatianku hanya tertuju pada Allah bukan yang lainnya sehingga perhatianmu pada gelas itu, padahal bila kau tidak perhatikan gelas itu tentunya kau akan banyak melihat pemandangan sepanjang perjalanan tadi.

Dalam kisah ini Imam Syadzili mengibaratkan perhatian yang tertuju pada gelas adalah hati yang hanya tertuju pada Allah bukan yang lainnya walaupun kenadaraan yang mewah dan pemandangan di sekelilingnya (yang berarti dunia dan seisinya) begitu indah dan memesona. Apakah arti pemandangan yang indah bila hati kita tidak

tertarik dan tergoda oleh tipuannya. Semuanya tidak berarti dibandingkan perhatian kita kepada Allah.

Di sini, Imam Syadzili mengajarkan tentang zuhud, yaitu seseorang boleh memanfaatkan dan menggunakan harta dunia walaupun yang mahal dan mewah asal hati kita tidak berfikir dan tergantung pada harta atau dengan kata lain tangan kita boleh memiliki dunia, tapi hati kita tidak terikat dan memilikinya. Ini adalah inti dari ajaran zuhud yang lebih cocok diterapkan di zaman sekarang karena untuk saat sekarang dalam menopang urusan dunia dan akhirat selalu harus menggunkan harta bila tidak, maka akan mengalami kesulitan. Uang bukan segala-galanya tapi uang tidak ada segala-galanya sebagaimana hadis Nabi Saw., *“Apabila akhir zaman, maka penyokong agama dan dunia manusia adalah dirham dan dinar (uang)”* (HR Tabrani).

Pada kesempatan lain, Imam Syadzili juga pernah memberi nasihat kepada para sahabatnya tentang diperbolehkannya menggunakan fasilitas dunia walaupun mewah dan mahal, “Makanlah dari makanan yang paling enak, minumlah dari minuman yang paling lezat, tidurlah dengan menggunakan tempat tidur yang paling nyaman, dan berpakaianlah dari pakaian yang paling halus. Sesungguhnya, bila seseorang telah melakukan hal itu dan berkata *Alhamdulillah* , maka semua anggota badannya mengiyakan dan menjawabnya sebagai tanda syukur. Tetapi bila orang tersebut makan roti gandum kasar hanya dengan garam, memakai pakaian yang kasar, tidur di bumi tanpa alas yang nyaman dan minum air asin yang panas kemudian berkata *Alhamdulillah* maka anggota badannya merasa bosan dan marah terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah. Seandainya orang itu melihat dengan mata hti, tentunya ia dapat melihat kebosanan dan kemarahannya yang bisa menimbulkan dosa bagi orang yang menikmati dunia dengan yakin karena sesungguhnya orang yang menikmati dunia adalah melakukan apa yang diperbolehkan Allah dan

barang siapa yang membuat bosan dan marah, maka berarti ia melakukan apa yang diharamkan Allah.³⁵

³⁵ Nasiruddin, *Kisah Kezuhudan Manusia Pilihan Sepanjang Zaman Jalan yang ditempuh Para Pecinta Allah*, Jakarta: Ar-ruzz Media, 2013, 339-341.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid 4*, cet ke-4 terj: Ismail Yakub, Singapore : Pustaka Nasional Pte Ltd, 1998.
- Artikel oleh Abdul Manan dengan judul Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Umat Islam, diunduh pada tanggal 24 Desember 2016 pukul 15:30 WIB.
- Deriansyah D dan Anita, “Potret Gaya Hidup di Kalangan Mahasiswa (Study Pada Mahasiswa FISIP Universitas Lampung),” *Journal of Sosiologie*. No. 3, Januari 2013.
- Dewan Bahasa dan Pustaka, *Dewan Masyarakat Volume 39*, Universitas Michigan, 2001.
- Hamzah Ya’kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawuf & Taqarub)*, Jakarta: Pustaka Atisa, 1992.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-qur’an Majied Annur juz x –xii*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-qur’an Majied Annur juz xxviii*, Jakarta: Bulan Bintang, 1973.
- K Bertens, *Etika: Hedonisme*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Syaamil Al-Qur’an “*Special For Woman*”, Bandung: departemen Agama RI SYGMA, 2005.

Lampiran 3

Bentuk tabel Keyakinan Disfungsional dan Pemikiran Adaptif

Nama :

Kelas :

No	Keyakinan Disfungsional	Pemikiran adaptif (<i>inside</i>)
1	Contoh : Saya tidak tahu kenapa penampilan saya <i>fashionable</i> dan suka memakai pakaian yang bermerk mahal	Contoh : Seharusnya saya tidak perlu untuk membeli pakaian yang mahal dan bermerk, karena itu boros
2		
3		
4		
5		

Lampiran 4**TRY OUT SKALA GAYA HIDUP HEDONIS**

NAMA :

KELAS :

USIA :

Petunjuk Pengisian :

Berikan pilihan Saudara dengan memberi tanda silang (X) pada saah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan anda.

SS : Apabila pernyataan tersebut “Sangat Sesuai” dengan keadaan Anda

S : Apabila pernyataan tersebut “Sesuai” dengan keadaan Anda

KS : Apabila pernyataan tersebut “ Kurang Sesuai” dengan keadaan Anda

TS : Apabila pernyataan tersebut “ Tidak Sesuai” dengan keadaan Anda

STS : Apabila pernyataan tersebut “ Sangat Tidak Sesuai” dengan keadaan Anda

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya senang pergi ke ramayana mall bersama teman-teman di sekolah				X	

Jawaban pada contoh di atas menunjukkan bahwa pernyataan tersebut “Sesuai” dengan keadaan Anda.

Catatan :

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah
- Jawaban Anda dijaga kerahasiaannya dan tidak disebarkan kepada pihak lain, termasuk kepada pihak panitiaapun keluarga Anda
- Oleh karena itu, pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda
-

Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
1	Saya selalu merasa punya keinginan untuk mengikuti trend baru	STS	TS	KS	S	SS
2	Saya tidak ingin membeli barang-barang yang sedang hits	STS	TS	KS	S	SS
3	Saya lebih senang mengisi kegiatan di Asrama dari pada pergi jalan-jalan keluar ketika libur sekolah	STS	TS	KS	S	SS
4	Saya selalu ingin pergi ke warnet untuk main sosial media (<i>facebook, Instagram, Twitter, dsb</i>) ketika libur sekolah	STS	TS	KS	S	SS
5	Saya ingin sekali dikasih jatah uang lebih setiap bulannya dari orangtua	STS	TS	KS	S	SS
6	Saya lebih suka kumpul-kumpul dengan teman-teman dari pada mengerjakan tugas sekolah di waktu luang, karena itu menyenangkan	STS	TS	KS	S	SS
7	Saya lebih suka membeli barang yang dibutuhkan, dari pada barang yang diinginkan	STS	TS	KS	S	SS
8	Saya selalu memberlakukan hal yang sama terhadap barang-barang yang saya miliki baik itu yang bermerk/tidak	STS	TS	KS	S	SS
9	Saya selalu tertarik untuk membeli pakaian yang sedang <i>fashionable</i> (terkenal)	STS	TS	KS	S	SS
10	Saya selalu memberikan perlakuan yang berbeda terhadap barang-barang yang saya miliki	STS	TS	KS	S	SS
11	Saya lebih senang bermain di Asrama mahasiswa/mahasiswi karena bisa meminjam handphone/laptop	STS	TS	KS	S	SS
12	Saya sangat senang apabila ada teman saya yang sedang di jenguk orangtuanya, kemudian mengajak saya keluar jalan-jalan di malam hari, sehingga saya tidak mengikuti kegiatan pondok.	STS	TS	KS	S	SS
13	Saya ingin membeli sepatu/tas yang benar-benar saya butuhkan, bukan untuk bergaya	STS	TS	KS	S	SS

14	Saya selalu menabung terlebih dahulu, ketika saya ingin membeli barang yang saya inginkan	STS	TS	KS	S	SS
15	Saya lebih tertarik untuk membeli sepatu yang bermerk agar sama dengan teman yang lain	STS	TS	KS	S	SS
16	Saya merasa senang, jika saya tidak menjadi pusat perhatian teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
17	Saya lebih suka menggunakan waktu luang saya untuk mengerjakan PR/ Hafalan Al-Qur'an	STS	TS	KS	S	SS
18	Saya lebih suka menambah hafalan Al-Qur'an saya dibandingkan ngobrol dengan teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
19	Saya lebih merasa percaya diri ketika menggunakan sepatu/tas yang bermerk	STS	TS	KS	S	SS
20	Saya tidak nyaman berlama-lama berada di Asrama mahasiswa/mahasiswi untuk main laptop/hp	STS	TS	KS	S	SS
21	Kebahagiaan itu ketika kiriman uang bulanan dari orangtua selalu dilebihkan dari yang seharusnya	STS	TS	KS	S	SS
22	Kesederhanaan itu ketika orangtua saya memberikan kiriman uang lebih, tetapi saya menyimpannya untuk ditabung dan bershodaqoh	STS	TS	KS	S	SS
23	Seharusnya orangtua saya memberikan anggaran khusus untuk membeli barang-barang yang saya inginkan	STS	TS	KS	S	SS
24	Seharusnya di pondok diperbolehkan membawa HP untuk memudahkan komunikasi dengan orangtua	STS	TS	KS	S	SS
25	Ketika tidak diperbolehkan membawa handpone, saya merasa lebih fokus untuk menghafal Al-Quran/belajar	STS	TS	KS	S	SS
26	Meskipun saya tinggal di pondok pesantren, saya tidak mau kalah dengan gaya hidup teman-teman saya di luar pesantren.	STS	TS	KS	S	SS
27	Sebaiknya pembina Asrama tidak selalu sering menggunakan <i>hand phone</i> dihadapan anak-anak agar tidak menimbulkan kecemburuan sosial	STS	TS	KS	S	SS
28	Saya merasa senang, ketika sepatu/tas yang saya miliki tidak bermerk terkenal	STS	TS	KS	S	SS

29	Saya lebih suka bershodaqoh dari pada membeli barang yang saya inginkan	STS	TS	KS	S	SS
30	Saya setuju dengan peraturan yang tidak diperbolehkan untuk membawa HP di pondok pesantren dan menonton TV sesukanya	STS	TS	KS	S	SS
31	Perempuan : Saya lebih percaya diri jika sebelum sekolah memakai make up dan lipstik Laki-laki : Saya merasa bangga ketika bisa mentraktir teman-teman di sekolah	STS	TS	KS	S	SS
32	Saya merasa cukup dengan uang bulanan yang diberikan oleh orangtua	STS	TS	KS	S	SS
33	Keren itu ketika cara berpenampilan saya dikatakan fashionable	STS	TS	KS	S	SS
34	Ketika bershodaqoh saya merasa senang karena dapat membantu orang lain yang sedang membutuhkan	STS	TS	KS	S	SS
35	Saya sadar bahwa hidup di pesantren itu diajarkan untuk hidup sederhana	STS	TS	KS	S	SS
36	Seharusnya setiap hari minggu/libur sekolah diperbolehkan untuk keluar pondok dari pagi sampai sore	STS	TS	KS	S	SS
37	Ketika orangtua saya memberi kiriman uang lebih, saya memilih untuk ditabung dari pada berbelanja	STS	TS	KS	S	SS
38	Dengan sering jalan-jalan akan menjadikan pemikiran kita semakin luas	STS	TS	KS	S	SS
39	Dengan selalu memperhatikan penampilan saya dapat tampil kekinian	STS	TS	KS	S	SS
40	Dengan mengikuti gaya hidup masa kini/ trend terbaru, saya merasa lebih mudah bergaul dengan teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
41	Saya lebih senang mengulas pelajaran/taqror Al-Qur'an ketika ada waktu luang di Asrama, dibanding jajan di kantin dengan teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
42	Saya lebih suka pergi ke perpustakaan dibanding nongkrong di kantin ketika jam istirahat sekolah	STS	TS	KS	S	SS
43	Agar terlihat kekinian saya membeli sepatu/tas terbaru	STS	TS	KS	S	SS

44	Saya memilih tidak berkumpul dengan teman-teman pondok, karena suka membicarakan orang lain	STS	TS	KS	S	SS
45	Saya memilih jajan di kantin dengan teman-teman sambil bercanda, dari pada Taqror Al-Qur'an	STS	TS	KS	S	SS
46	Saya pergi jalan-jalan hanya pada saat acara sekolah	STS	TS	KS	S	SS
47	Saya selalu memakai perlengkapan sekolah yang bermerk terkenal agar penampilan saya lebih menarik perhatian	STS	TS	KS	S	SS
48	Saya selalu menggunakan waktu luang saya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	STS	TS	KS	S	SS
49	Saya sering berkumpul dan bercanda ria dengan teman-teman pondok. Sehingga hafalan saya kurang lancar.	STS	TS	KS	S	SS
50	Saya terkadang tergoda dengan makanan yang dijual di luar pondok dibanding menu makanan yang sudah tersedia di Asrama	STS	TS	KS	S	SS
51	Saya lebih sering beli lauk di luar, meskipun sudah disediakan ketring di pondok	STS	TS	KS	S	SS
52	Saya suka berbelanja pakaian di toko terdekat, meskipun merknya tidak terkenal	STS	TS	KS	S	SS
53	Saya senang membicarakan hal-hal yang terbaru/kekinian terkait mode gaya hidup dengan teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
54	Saya tidak pernah membelanjakan uang saya untuk membeli barang yang tidak saya butuhkan	STS	TS	KS	S	SS
55	Saya tidak tertarik membeli lauk tambahan di luar, karena menu di pondok sudah cukup enak	STS	TS	KS	S	SS
56	Saya lebih senang bergaul dengan orang yang lebih kekinian, walaupun berbeda Asrama dengan saya	STS	TS	KS	S	SS
57	Saya bersahabat dan berbaur dengan semua anak Asrama tanpa membedakan mereka	STS	TS	KS	S	SS
58	Saya terkadang main ke Asrama Mahasiswa-mahasiswi hanya sekedar untuk meminjam laptop/HP	STS	TS	KS	S	SS
59	Di waktu libur sekolah, saya selalu pergi ke warnet	STS	TS	KS	S	SS

	dengan teman-teman saya					
60	Saya menonton TV pada saat hari libur sekolah saja.	STS	TS	KS	S	SS

Pastikan teman-teman telah mengisi dan tidak ada nomor yang terlewatkan ataupun jawaban ganda. Terima kasih banyak, semoga sukses selalu dan hafalannya lancar. ☺

Lampiran 5**SKALA GAYA HIDUP HEDONIS****SMA SAINS AL-QUR'AN WAHID HASYIM YOGYAKARTA****NAMA :****KELAS :****USIA :****Petunjuk Pengisian :**

Berikan pilihan Saudara dengan memberi tanda silang (X) pada saah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan anda.

SS : Apabila pernyataan tersebut “Sangat Sesuai” dengan keadaan Anda

S : Apabila pernyataan tersebut “Sesuai” dengan keadaan Anda

KS : Apabila pernyataan tersebut “ Kurang Sesuai” dengan keadaan Anda

TS : Apabila pernyataan tersebut “ Tidak Sesuai” dengan keadaan Anda

STS : Apabila pernyataan tersebut “ Sangat Tidak Sesuai” dengan keadaan Anda

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
1	Saya senang pergi ke ramayana mall bersama teman-teman di sekolah	STS	TS	KS	S	SS

Jawaban pada contoh di atas menunjukkan bahwa pernyataan tersebut “Sesuai” dengan keadaan Anda.

Catatan :

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah
- Jawaban Anda dijaga kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain, termasuk kepada pihak panitia ataupun keluarga Anda
- Oleh karena itu, pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda

Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya ingin selalu merasa santai di Asrama	STS	TS	KS	S	SS
2	Saya tidak ingin membeli barang-barang yang sedang hits bila tidak diperlukan	STS	TS	KS	S	SS
3	Saya selalu ingin menggunakan HP untuk main sosial media ketika libur sekolah	STS	TS	KS	S	SS
4	Saya berharap orangtua memberi jatah bulanan lebih banyak	STS	TS	KS	S	SS
5	Saya lebih senang berkumpul dengan teman-teman dibanding mengerjakan tugas sekolah	STS	TS	KS	S	SS
6	Saya lebih suka membeli barang yang dibutuhkan, dari pada yang diinginkan	STS	TS	KS	S	SS
7	Saya selalu tertarik untuk membeli pakaian yang <i>uptodate</i>	STS	TS	KS	S	SS
8	Saya suka mengikuti perkembangan produk dari merk-merk tertentu	STS	TS	KS	S	SS
9	Saya lebih senang bermain di asrama mahasiswa/mahasiswi	STS	TS	KS	S	SS
10	Saya senang diajak jalan-jalan di malam hari, sehingga saya tidak mengikuti kegiatan pondok.	STS	TS	KS	S	SS
11	Saya selalu bersyukur dengan jatah uang bulanan yang diberikan orangtua	STS	TS	KS	S	SS
12	Saya tidak suka berleha-leha di Asrama	STS	TS	KS	S	SS
13	Saya lebih tertarik untuk membeli baju/kerudung yang bermerk agar sama dengan teman yang lain	STS	TS	KS	S	SS
14	Saya merasa senang, jika saya tidak menjadi pusat	STS	TS	KS	S	SS

	perhatian teman-teman					
15	Saya hanya merawat barang-barang yang harganya mahal saja	STS	TS	KS	S	SS
16	Saya merasa lebih senang ketika taqror Al-Qur'an dibandingkan ngobrol dengan teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
17	Saya lebih merasa percaya diri ketika menggunakan baju/kerudung yang bermerk	STS	TS	KS	S	SS
18	Saya tidak nyaman berlama-lama berada di Asrama mahasiswa/mahasiswi untuk main laptop/HP	STS	TS	KS	S	SS
19	Kebahagiaan itu ketika kiriman uang bulanan dari orangtua selalu dilebihkan dari yang seharusnya	STS	TS	KS	S	SS
20	Seharusnya orangtua saya memberikan anggaran khusus untuk berbelanja	STS	TS	KS	S	SS
21	Saya tidak begitu suka memperhatikan perkembangan <i>trend fashion</i> terbaru	STS	TS	KS	S	SS
22	Meskipun saya tinggal di pondok pesantren, saya tidak mau kalah dengan gaya hidup teman-teman saya di luar pesantren.	STS	TS	KS	S	SS
23	Sebaiknya pembina asrama tidak selalu sering menggunakan <i>hand phone</i> dihadapan anak-anak agar tidak menimbulkan kecemburuan sosial	STS	TS	KS	S	SS
24	<i>Perempuan</i> : saya tidak suka berdandan sebelum berangkat sekolah <i>Laki-laki</i> : saya tidak suka menghambur-hamburkan uang, hanya untuk mentraktir teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
25	Saya setuju dengan larangan membawa HP di pondok pesantren dan menonton TV sesukanya	STS	TS	KS	S	SS
26	<i>Perempuan</i> : Saya lebih percaya diri jika sebelum sekolah memakai make up dan lipstik <i>Laki-laki</i> : Saya merasa lebih percaya diri ketika menggunakan jam tangan/sepatu yang bermerk	STS	TS	KS	S	SS
27	Saya merasa cukup dengan uang bulanan yang diberikan oleh orangtua	STS	TS	KS	S	SS

28	Keren itu ketika cara penampilan saya dikatakan <i>fashionable</i>	STS	TS	KS	S	SS
29	Sebaiknya ketika hari minggu/libur sekolah diperbolehkan untuk jalan-jalan	STS	TS	KS	S	SS
30	Dengan sering jalan-jalan saya merasa menjadi remaja masa kini	STS	TS	KS	S	SS
31	Saya ingin semua keinginan dapat terpenuhi tanpa harus susah payah	STS	TS	KS	S	SS
32	Saya lebih suka pergi ke perpustakaan dibanding nongkrong di kantin ketika jam istirahat sekolah	STS	TS	KS	S	SS
33	Agar terlihat kekinian saya membeli sepatu/tas terbaru	STS	TS	KS	S	SS
34	Saya memilih tidak berkumpul dengan teman-teman pondok, karena suka membicarakan orang lain	STS	TS	KS	S	SS
35	Saya suka bergaul dengan siapa saja, walaupun orang tersebut tidak <i>fashionable</i>	STS	TS	KS	S	SS
36	Ketika ada waktu luang saya suka <i>menstalking</i> instagram <i>fashion</i>	STS	TS	KS	S	SS
37	Saya selalu menggunakan waktu luang saya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	STS	TS	KS	S	SS
38	Saya suka menonton film/mendengarkan musik terbaru sehingga hafalan saya kurang lancar.	STS	TS	KS	S	SS
39	Saya lebih suka membeli pakaian di toko tertentu meskipun harganya mahal	STS	TS	KS	S	SS
40	Saya lebih sering beli lauk di luar, meskipun sudah disediakan ketrang di pondok	STS	TS	KS	S	SS
41	Saya senang membicarakan hal-hal yang terbaru/kekinian terkait mode gaya hidup dengan teman-teman	STS	TS	KS	S	SS
42	Saya tidak pernah membelanjakan uang saya untuk membeli barang yang tidak saya butuhkan	STS	TS	KS	S	SS
43	Saya tidak tertarik membeli lauk tambahan di luar, karena menu di pondok sudah cukup enak	STS	TS	KS	S	SS
44	Saya bersahabat dan berbaur dengan semua anak	STS	TS	KS	S	SS

	Asrama tanpa membeda-bedakan mereka					
45	Saya menonton TV pada saat hari libur sekolah saja.	STS	TS	KS	S	SS

Pastikan teman-teman telah mengisi dan tidak ada nomor yang terlewatkan ataupun jawaban ganda. Terima kasih banyak, semoga sukses selalu dan hafalannya lancar. ☺

Lampiran 6**ANGKET GAYA HIDUP****“APA GAYA HIDUP YANG SAYA ANUT ?”**

1. Tulislah pendapat anda terkait pandangan tentang gaya hidup zaman sekarang !

a.	e.
b.	f.
c.	g.
d.	h.
2. Apa yang anda rasakan dan lakukan ketika melihat barang yang anda sukai di sebuah tempat belanja ?

a.	e.
b.	f.
c.	g.
d.	h.
3. Apa yang anda rasakan dan lakukan ketika barang yang anda sukai tidak dapat di miliki/dibeli ?

a.	e.
b.	f.
c.	g.
d.	h.
4. menurut anda apakah perlu mengikuti perkembangan trend terbaru ? lalu apa alasannya !

a.	e.
b.	f.
c.	g.
d.	h.
5. Tulislah beberapa merk barang yang anda senangi dan sering anda beli ?

a.	e.
b.	f.

- c. g.
 d. h.

Lampiran 7

PERMAINAN 4 KUADRAN

Nama :

<p>I. Sebutkan 3 ciri khas diri</p>	<p>II. Kebiasaan yang sering dilakukan di sekolah</p>
--	--

III. Hobi Utama	IV. Merk barang yang disukai
------------------------	-------------------------------------

Lampiran 8**ANGKET PEMAHAMAN DIRI****SIAPAKAH SAYA ?**

Nama :

Kelas :

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Siapakah saya ?	
2	Dari mana saya datang ?	
3	Ke mana saya akan pergi ?	
4	Apa tujuan kedatangan dan persinggahan saya di dunia ini ?	
5	Bagaimana kesederhanaan sejati dapat ditemukan ?	

Lampiran 9**PEDOMAN OBSERVASI**

Pertemuan ke :

Hari, Tanggal :

Nama :

1. Nada/Volume Suara

a.	Rendah		Total :
b.	Sedang		Total :
c.	Tinggi		Total :

2. Kecepatan Bicara

a.	Gagap		Total :
b.	Pelan tapi Lancar		Total :
c.	Lancar		Total :
d.	Sangat Lancar		Total :

3. Penyampaian ketika berbicara

a.	Sering mengulang kata		Total :
b.	Membingungkan		Total :
c.	Melebar dari pembahasan		Total :
d.	Runtut sesuai pembahsan		Total :

4. Raut wajah

a.	Lesu/Muram		Total :
b.	Bingung		Total :
c.	Santai		Total :

d.	Ceria		Total :
----	-------	--	---------

5. Posisi wajah saat bicara

a.	Merunduk		Total :
b.	Pandangan tidak menentu		Total :
c.	Menatap lawan bicara		Total :
d.	Fokus dan sesuai		Total :

6. Reaksi saat ada yang berbicara

a.	Berbicara sendiri		Total :
b.	Melamun		Total :
c.	Mendengarkan		Total :
d.	Memperhatikan dengan baik		Total :

7. Keadaan selama konseling

a.	Tegang		Total :
b.	Gusar/Gelisah		Total :
c.	Rileks		Total :

8. Penampilan

a.	Acak-acakan		Total :
b.	Agak Rapi		Total :
c.	Rapi		Total :

9. Kecepatan dalam menyelesaikan tugas

a.	Lambat		Total :
b.	Sedang		Total :
c.	Cepat		Total :

10. Kualitas penyelesaian tugas

a.	Melenceng dari pembahsan		Total :
b.	Sesuai dengan pembahsan		Total :
c.	Mampu menyelesaikan dengan maksimal		Total :

Catatan Perkembangan Siswa :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Observer,

(.....)

*Lampiran 10***PEDOMAN WAWANCARA****“EVALUASI KEGIATAN KONSELING ISLAMI”**

1. Apa saja kesulitan yang anda alami selama mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban :

.....

.....

.....

2. Bagaimana penilaian anda terhadap penyampaian materi selama kegiatan konseling ?

Jawaban :

.....

.....

.....

3. Perubahan apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ?

Jawaban :

.....

.....

.....

4. Manfaat apa saja yang anda peroleh setelah mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban :

.....
.....
.....

5. Berilah masukan saran dan kritik anda setelah mengikuti kegiatan konseling ini !

Jawaban :

.....
.....
.....

*Lampiran 11***Hasil Validitas Uji Skala Gaya Hidup Hedonis**

No	Angka Koefesien (rxy)	Keterangan	No	Angka Koefesien (rxy)	Keterangan
1	0,317	Valid	31	0,51	Valid
2	0,636	Valid	32	0,686	Valid
3	0,137	Tidak Valid	33	0,677	Valid
4	0,389	Valid	34	0,291	Tidak Valid
5	0,618	Valid	35	0,037	Tidak Valid
6	0,051	Valid	36	0,555	Valid
7	0,534	Valid	37	0,156	Tidak Valid
8	0,166	Tidak Valid	38	0,555	Valid
9	0,076	Valid	39	0,239	Tidak Valid
10	0,458	Valid	40	0,417	Valid
11	0,42	Valid	41	0,31	Tidak Valid
12	0,42	Valid	42	0,534	Valid
13	0,633	Valid	43	0,511	Valid
14	0,315	Valid	44	0,455	Valid
15	0,631	Valid	45	-0,201	Tidak Valid
16	0,768	Valid	46	0,513	Valid
17	0,397	Valid	47	0,388	Valid
18	0,401	Valid	48	0,397	Valid
19	0,373	Valid	49	0,413	Valid
20	0,397	Valid	50	0,52	Valid
21	0,441	Valid	51	0,413	Valid
22	0,016	Tidak Valid	52	0,139	Tidak Valid

23	0,458	Valid	53	0,681	Valid
24	0,354	Valid	54	0,447	Valid
25	-0,015	Tidak Valid	55	0,633	Valid
26	0,668	Valid	56	0,311	Tidak Valid
27	0,455	Valid	57	0,513	Valid
28	0,477	Valid	58	0,248	Tidak Valid
29	0,203	Tidak Valid	59	-0,59	Tidak Valid
30	0,36	Valid	60	0,636	Valid

Lampiran 12**Blue Print Skala Gaya Hidup Hedonis Setelah di Uji Coba**

Aspek	Indikator	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>	Jumlah
Minat	1. Merasa senang dengan sesuatu atau aktivitas yang menyenangkan	6	16,17	3
	2. Tertarik membeli barang yang bermerk, mahal dan mewah	9,15,19	2,7	5
	3. Perhatian khusus pada nilai practise yang dimiliki suatu barang dan aktivitas	10	8, 18	3
	4. Merasa senang berada di luar	11,12	3, 20	4
	5. Keinginan untuk melakukan apa yang diinginkan	1,4,5	13,14	5
Opini	1. Tanggapan terkait produk atau aktivitas yang berkaitan dengan kesenangan hidupnya	31, 38, 39, 40	28, 29, 34	7
	2. Cara pandang individu untuk membela dan mempertahankan gaya hidup tersebut	21,26,33	22, 30,32	6
	3. Menjelaskan hal apa saja yang diperlukan atau harus dilakukan untuk menunjang gaya hidupnya	23,24,36	25, 27, 35, 37	7
Aktivitas	1. Menggunakan waktunya yang berwujud tindakan nyata dalam kegiatan yang bertujuan untuk mencari kesenangan	45, 47, 58	41, 48,60	6

	semata			
	2. Berbelanja dengan barang model terbaru dan dengan harga yang mahal	43,50	52,54	4
	3. Sering berada di luar	51,56,59	46,55	5
	4. Sering berkumpul dan bercanda ria dengan teman sebaya	49,53	42,44,57	5
Jumlah		25	20	45

Catatan : Angka yang di blok adalah item yang gugur (tidak valid)

*Lampiran 12***Output of Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	46

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	256.2750	2097.897	.347	.741
Item_2	258.4500	2065.279	.620	.737
Item_3	256.2750	2093.948	.417	.741
Item_4	256.6500	2056.285	.669	.736
Item_5	257.4750	2059.897	.521	.737
Item_6	258.6250	2090.394	.562	.740
Item_7	257.3750	2051.266	.752	.735
Item_8	257.4000	2081.118	.430	.739
Item_9	257.2000	2086.779	.356	.740
Item_10	257.4250	2082.404	.402	.740
Item_11	258.9000	2078.964	.590	.739
Item_12	257.7000	2097.959	.295	.741
Item_13	257.6250	2069.369	.651	.738
Item_14	257.3500	2048.592	.725	.735
Item_15	258.2000	2094.062	.376	.741
Item_16	258.2500	2103.731	.342	.742

Item_17	257.2000	2093.446	.358	.741
Item_18	257.6500	2086.900	.408	.740
Item_19	256.4250	2076.661	.459	.739
Item_20	257.1750	2068.046	.481	.738
Item_21	257.7750	2080.384	.373	.739
Item_22	256.8000	2062.164	.671	.737
Item_23	257.7500	2082.808	.450	.739
Item_24	257.9750	2070.025	.447	.738
Item_25	257.8250	2092.507	.334	.741
Item_26	257.4750	2059.897	.521	.737
Item_27	258.7500	2076.346	.689	.738
Item_28	257.4750	2059.948	.637	.736
Item_29	257.4500	2067.690	.579	.737
Item_30	257.4500	2067.690	.579	.737
Item_31	257.2250	2085.922	.350	.740
Item_32	258.6250	2090.394	.562	.740
Item_33	257.5500	2078.305	.503	.739
Item_34	257.7500	2082.808	.450	.739
Item_35	258.5250	2080.153	.489	.739
Item_36	257.5500	2080.562	.382	.739
Item_37	257.6500	2086.900	.408	.740
Item_38	257.3250	2093.353	.349	.741
Item_39	257.6500	2072.028	.479	.738
Item_40	257.3250	2093.353	.349	.741
Item_41	257.1750	2070.969	.693	.738
Item_42	257.9000	2083.579	.462	.740
Item_43	258.9000	2078.964	.590	.739
Item_44	258.5250	2080.153	.489	.739
Item_45	258.4500	2065.279	.620	.737
VAR000				
46	130.2750	531.128	1.000	.933

*Lampiran 13***Data Hasil *Pretest* Gaya Hidup Hedonis**

No	Nama	Jenis Kelamin	<i>Pre-test</i>	Kategori
1	AB	Laki-laki	Sedang	134
2	MQ	Laki-laki	Sedang	113
3	IR	Laki-laki	Sedang	131
4	RA	Laki-laki	Sedang	135
5	RI	Laki-laki	Sedang	120
6	RO	Laki-laki	Sedang	110
7	FE	Laki-laki	Rendah	102
8	MR	Laki-laki	Sedang	125
9	RB	Laki-laki	Rendah	96
10	MU	Laki-laki	Rendah	103
11	IN	Laki-laki	Sedang	111
12	HA	Laki-laki	Rendah	99
13	IQ	Laki-laki	Sedang	127
14	BA	Laki-laki	Sedang	105
15	CH	Laki-laki	Sedang	113
16	BN	Laki-laki	Sedang	132
17	FA	Laki-laki	Sedang	116
18	IKH	Laki-laki	Sedang	159
19	MF	Laki-laki	Sedang	117
20	WI	Laki-laki	Sedang	136
21	FR	Laki-laki	Sedang	117
22	MZ	Laki-laki	Sedang	117
23	MH	Laki-laki	Sedang	158

24	NU	Perempuan	Sedang	136
25	AM	Perempuan	Sedang	128
26	DH	Perempuan	Sedang	116
27	MG	Perempuan	Sedang	122
28	IS	Perempuan	Sedang	136
29	IC	Perempuan	Rendah	100
30	AI	Perempuan	Sedang	151
31	ER	Perempuan	Sedang	134
32	MO	Perempuan	Tinggi	170
33	SH	Perempuan	Sedang	111
34	DI	Perempuan	Sedang	115
35	BU	Perempuan	Sedang	112
36	EV	Perempuan	Sedang	139
37	RA	Perempuan	Sedang	118
38	AN	Perempuan	Sedang	144
39	DE	Perempuan	Sedang	149
40	BL	Perempuan	Sedang	119
41	IK	Perempuan	Sedang	143
42	NN	Perempuan	Sedang	107
43	ST	Perempuan	Sedang	109
44	KO	Perempuan	Sedang	122
45	DA	Perempuan	Sedang	120
46	RF	Perempuan	Sedang	119
47	BI	Perempuan	Sedang	105
48	NW	Perempuan	Tinggi	168
49	NF	Perempuan	Sedang	116

50	SY	Laki-laki	Sedang	142
51	IL	Perempuan	Sedang	160
52	LI	Perempuan	Tinggi	166
53	AL	Perempuan	Sedang	161
54	ZA	Perempuan	Sedang	151
55	AZ	Laki-laki	Sedang	150
56	VT	Laki-laki	Sedang	158
57	DW	Perempuan	Sedang	119
58	DO	Perempuan	Sedang	124
59	AY	Perempuan	Sedang	134
60	WN	Laki-laki	Sedang	131
61	MM	Laki-laki	Sedang	155
62	BM	Laki-laki	Sedang	121
63	FF	Perempuan	Rendah	104
64	MH	Perempuan	Sedang	149
65	MT	Perempuan	Sedang	129
66	NA	Perempuan	Sedang	136
67	WA	Laki-laki	Sedang	122
68	ED	Laki-laki	Sedang	116
69	MI	Laki-laki	Sedang	135
70	MS	Laki-laki	Sedang	108
71	NH	Perempuan	Sedang	121
72	KF	Perempuan	Sedang	137
73	AS	Perempuan	Sedang	124
74	MW	Perempuan	Sedang	114
75	AY	Perempuan	Sedang	119

76	ME	Perempuan	Tinggi	167
77	SE	Perempuan	Sedang	143
78	GA	Laki-laki	Sedang	144
79	BG	Laki-laki	Sedang	125

Lampiran 14**Npar Tests****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	8	158.00	170.00	1.6363E2	4.62717
VAR00002	8	127.00	146.00	1.3538E2	6.43512
Valid N (listwise)	8				

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Posttest - Skor Pretest	8 ^a	4.50	36.00
	0 ^b	.00	.00
	0 ^c		
Total	8		

a. Skor Posttest < Skor Pretest

b. Skor Posttest > Skor Pretest

c. Skor Posttest = Skor Pretest

Test Statistics^b

	Skor Posttest – Skor Pretest
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

*Lampiran 15***Skor Pretest dan Ponttest Subyek**

NO	Nama Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	IKH	159	131
2	MH	158	139
3	MO	170	137
4	NW	168	146
5	IL	160	132
6	LI	166	141
7	AL	161	130
8	ME	167	127

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS DIRI

Nama : Sulistianingsih, S.Sos.I
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat/Tanggal Lahir : Kluwut, 29 Desember 1993
 Status Pernikahan : Menikah
 Agama : Islam
 Website :
 Email : sulis2073@gmail.com
 Alamat : Dusun Jomblangan, Janti Banguntapan Bantul
 Yogyakarta
 Nomor Handphone : 085799315394
 Alamat Asal : Kluwut, Bulakamba, Brebes, Jawa Tengah
 Hobi : Traveling

II. PENDIDIKAN FORMAL

Jenjang	Nama Sekolah	Prodi	Konsentrasi	IPK	Lama Tahun
S2	Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga	<i>Interdisipliner Islamic Studies (IIS)</i>	Bimbingan dan Konseling Islam		2015- 2017
S1	UIN Sunan Kalijaga	Bimbingan Konseling Islam	Bimbingan Konseling Sekolah	3,71	2011 – 2015
SMA	MAN Babakan Ciwaringin	-	IPA	-	2008 – 2011
SMP	SMP Muhammadiyah	-	-	-	2005 –

	Kluwut				2008
SD	MI Al Mujahidin Kluwut	-	-	-	1999 – 2005

III. PENDIDIKAN NON FORMAL

Tahun	INSTITUSI
2008-2009	Pondok Pesantren Assalafiyah Babakan Ciwaringin Cirebon
2009-2011	Pondok Pesantren Asrama Fathimiyah Putri (AFMI)
2011-2015	Pondok Pesantren Wahid Hasyim Asrama Abdul Hadi Center 1

IV. PENGALAMAN ORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Tahun
BEM-J BKI	Sie Humas	2012 – 2014
IMMAN Yogyakarta	Sie Kaderisasi	2012 – 2014
TDA Kampus Jogja	Bendahara	2013 – 2014
OSWAH PP. Wahid Hasyim	Bendahara	2011-2014
Lab. BKI UIN Sunan Kalijaga	Bagian Konseling Sebaya	2014-2015

V. PENGALAMAN KERJA

Nama Perusahaan	Jabatan	Tahun
TPA Darussalam	Pengajar	2014-2017
Bimbel AHE	Tutor	2013
Private Bahasa Jawa SDIT	Tutor	2012
Private Membaca, Berhitung dan Mengaji	Tutor	2014-2016
TPA Prayan Wetan	Pengajar	2011
TPA Prayan Kulon	Pengajar	2012
MTS N Lab UIN Yogyakarta	Assisten Guru BK	2013- 2014
SMK Penerbangan	Guru BK	2015
Private di Anak TK	Tutor	2015-2016
MTS Wahid Hasyim	Pengajar <i>English</i> <i>Arabic Morning</i>	2013-2014
Lippo Plaza Jogja	<i>Part time</i>	2015-2016